

دو خورش مخصوص برای روزهای بهار ۱۴۰۳+ طرز تهیه

خورش گوجه سبز و خورش چغاله بادام، خورش‌های ترش مزه سبز رنگی هستند که از ترکیب محصولات بهاری با نعنا و جعفری به دست می‌آیند.

به گزارش سایت خبری پرسون، خورش گوجه سبز یکی از انواع خورش‌های خوشمزه و مجلسی ایرانی است به دلیل اینکه گوجه سبز فقط در فصل بهار و تابستان موجود است به عنوان یک خورش فصلی شناخته می‌شود. خورش چغاله بادام یکی از انواع خورش‌های خوشمزه و پرفرمدار ایرانی است که به دلیل اینکه چغاله بادام فقط در اوایل فصل بهار موجود است، یک خورش فصلی محسوب می‌شود.

می‌توان این خورش‌ها را با گوشت و بی‌گوشت طبخ کرد. با آموزش این دو خورش بی‌نظیر همراه ما باشید.

خورش گوجه سبز

خورش گوجه سبز یکی از انواع خورش‌های خوشمزه و مجلسی ایرانی است به دلیل اینکه گوجه سبز فقط در فصل بهار و تابستان موجود است به عنوان یک خورش فصلی شناخته می‌شود. اگر طرفدار غذاهای ترش هستید حتما این خورش را امتحان کنید. گوجه سبز خواص بسیار زیادی دارد که با تهیه خورش گوجه سبز می‌توانید از این خاص بهره مند شوید شما می‌توانید گوجه سبز را فریز کنید و یا به صورت کنسرو داشته باشید تا بتوانید هر موقع که هوس این خورش جذاب را کردید آن را به راحتی تهیه کنید. از مهمترین خواص گوجه سبز می‌توان به پیشگیری از سرطان، تعادل چربی خون، تعادل اسید معده و جلوگیری از پیری سلولی اشاره کرد. خورش گوجه سبز به صورت متداول با گوشت خورشتی که شامل گوشت گوساله و گوسفندی است طبخ می‌شود، اما در صورتی که دوست ندارید از گوشت قرمز استفاده کنید می‌توانید آنرا با گوشت‌های سفید مانند گوشت مرغ و بوقلمون تهیه کنید. با مقدار موادی که در این دستور آشپزی قرار گرفته است می‌توانید برای ۴ نفر خورش آلو سبز تهیه کنید. در صورتی که می‌خواهید مقدار کمتر یا بیشتری خورش تهیه کنید کافیست مقدار مواد را ضرب یا تقسیم کنید.

مواد لازم

گوجه سبز درشت ۲۰ عدد

سینه یا ران مرغ ۴ تکه

جعفری ۳۰۰ گرم

نعنا خشک ۲ ق غذا خوری

پیاز متوسط ۳ عدد

شکر و روغن مایع به مقدار لازم

نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه

ابتدا یک قابلمه مناسب انتخاب کنید و روی حرارت قرار دهید سپس ۳ لیوان آب داخل قابلمه بریزید. در ادامه قطعات مرغ را به همراه یک عدد پیاز، مقدار کمی نمک و فلفل سیاه به قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید مرغ با حرارت متوسط نیم پز شود.

در مرحله بعدی دو پیاز باقی مانده را به صورت نگینی ریز خرد کنید سپس یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن مایع داخل آن بریزید. پس از اینکه روغن داغ شد پیازهای خرد شده را داخل قابلمه بریزید و کمی تفت دهید تا پیاز نرم و شفاف شود.

پس از اینکه پیاز نرم شد مقداری زردچوبه به آن اضافه کنید و تفت دادن را ادامه دهید تا زردچوبه و پیاز یکدست شوند. در مرحله بعدی جعفری‌ها را پس از اینکه تمیز کردید با آب سرد بشویید سپس آبکشی کنید تا آب اضافی شان برود. در ادامه جعفری‌ها را به صورت ساطوری ریز خرد کنید و به همراه نعنا خشک به پیاز تفت داده شده اضافه کنید تفت دادن را چند دقیقه دیگر ادامه دهید تا جعفری و نعنا هم کمی سرخ شود، سپس قابلمه را از روی حرارت بر دارید و کنار بگذارید.

صبر کنید تا آب موجود در قابلمه مرغ نصف شد سپس پیازی که در مرحله اول به همراه مرغ در قابلمه انداخته بودید را خارج کنید. در ادامه نعنا و جعفری تفت داده شده را به مرغ اضافه کنید. درب قابلمه را بگذارید و اجازه دهید مواد با هم پخته شوند.

گوجه سبز ها را پاک کنید (چوب انتهای گوجه سبز را جدا کنید) سپس زمانی که مرغ به طور کامل پخت به همراه شکر به قابلمه خورشت اضافه کنید. حدود ۱۵ دقیقه صبر کنید تا خورش جا بیفتد و روغن بیندازد سپس خورشت را به همراه برنج سرو کنید.

توجه داشته باشید که خورش گوجه سبز به دلیل استفاده از آلو سبز طعم بسیار ترشی دارد. اگر دوست دارید طعم این خورش کمی متعادل تر شود و مانند خورش فسنجان طعمی ملس داشته باشد می توانید مقداری شکر در پایان پخت به خورش اضافه کنید.

خورش چغاله بادام

خورش چغاله بادام یکی از انواع خورش‌های خوشمزه و پرفرودار ایرانی است که به دلیل اینکه چغاله بادام فقط در اوایل فصل بهار موجود است ، یک خورش فصلی محسوب می‌شود. این خورش با نام خورش چاقاله بادوم هم شناخته می‌شود. چغاله بادام خواص بسیار زیادی دارد که با تهیه این خورش می توانید از این خواص بهره مند شوید. از مهم ترین خواص چغاله بادام می توان به تقویت کردن لثه و دندان ها ، تعادل قند خون ، کنترل فشار خون ، کاهش وزن اشاره کرد. خورشت چغاله بادام به صورت متداول با گوشت خورشتی که شامل گوشت گوسفندی و گوساله است طبخ می‌شود ولی می‌توان آن را با گوشت‌های سفید مانند مرغ و بوقلمون هم تهیه کرد. ضمن اینکه این خورش را می‌توانید بدون گوشت و به صورت کاملاً گیاهی هم تهیه کنید. با مقدار موادی که در این دستور آشپزی قرار گرفته است می توانید برای ۴ نفر خورشت چغاله بادام تهیه کنید. در صورتی که می خواهید مقداری کمتر یا بیشتری خورش تهیه کنید کافیت مقدار مواد را ضرب یا تقسیم کنید.

مواد لازم

گوشت خورشتی ۳۰۰ گرم

چغاله بادام ۳۰۰ گرم

نعناع ۵۰ گرم

جعفری ۲۰۰ گرم

پیاز متوسط ۲ عدد

آبغوره به مقدار لازم

روغن مایع به مقدار لازم

نمک ، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه

از ۲ ساعت قبل از شروع به آشپزی چغاله ها را در یک کاسه بخیسانید تا کمی نرم شوند. برای شروع آشپزی ابتدا پیاز ها را به صورت نگینی یا خلالی خرد کنید سپس یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن مایع داخلش بریزید.

پس از اینکه روغن مایع کمی داغ شد پیاز خرد شده را به قابلمه اضافه کنید و تفت دهید. زمانی که پیاز شفاف و نرم شد مقداری زردچوبه اضافه کنید و تفت دادن را تا زمانی که زردچوبه و پیاز یکدست شوند ادامه دهید.

در همین حین گوشت خورشتی را بشویید و به صورت قورمه ای (مانند خورش قورمه سبزی) خرد کنید و به قابلمه اضافه کنید. گوشت و پیاز را تفت دهید تا گوشت سرخ شود. پس از اینکه گوشت تغییر رنگ داد چغاله ها را آبکشی کنید و به قابلمه اضافه کنید.

دقت داشته باشید حتما چوب های انتهای چغاله ها را جدا کنید. پس از اینکه چغاله ها را هم کمی تفت دادید چند لیوان آب جوش به قابلمه اضافه کنید و درب قابلمه را بگذارید. در این مرحله اجازه دهید گوشت و چغاله با حرارت ملایم بپزند.

در مرحله بعدی نعناع و جعفری را به صورت ساطوری ریز خرد کنید و با مقداری روغن در یک تابه جداگانه تفت دهید تا کمی سرخ شوند و رنگشان کمی پر رنگ تر شود. پس از اینکه گوشت نیم پز شد مخلوط نعناع و جعفری را به قابلمه اضافه کنید.

پس از اضافه کردن مخلوط نعناع و جعفری اجازه دهید خورش با حرارت ملایم جا بیفتد و روغن بیندازد. در ۱۵ دقیقه پایانی پخت خورش آبغوره را به

همراه نمک ، فلفل سیاه را اضافه کنید. پس از اینکه خورش آماده شد آنرا به همراه برنج سرو کنید.

در صورتی که منع مصرف گوشت قرمز دارید و مایلید خورش چغاله بادام را با گوشت مرغ تهیه کنید کافیت گوشت خورشتی را از مواد لازم حذف کنید و به جای آن از ۶۰۰ تا ۸۰۰ گرم گوشت مرغ استفاده کنید. مراحل پخت این خورش با گوشت قرمز یا گوشت مرغ با هم تفاوتی ندارد ، ضمن اینکه خورش چغاله بادام با مرغ سریعتر آماده می شود.