

خورش کنگر مخصوص؛ آموزش مرحله به مرحله

خورش کنگر از آن دست خورش‌های قدیمی و خوشمزه می‌باشد که میان ایرانیان طرفداران زیادی دارد، این خورش به دلیل وجود کنگر خورش فصلی می‌باشد، زیرا کنگر از اواخر زمستان تا اوایل تابستان فصل برداشت کنگر است می‌شود. از خواص گیاه کنگر با ارزش غذایی مناسب در کنار طعم ترش و اشتها آور غوره و عطر زعفران در این خورش لذت ببرید. <br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، خورش کنگر از آن دست خورش‌های قدیمی و خوشمزه می‌باشد که میان ایرانیان طرفداران زیادی دارد، این خورش به دلیل وجود کنگر خورش فصلی می‌باشد، زیرا کنگر از اواخر زمستان تا اوایل تابستان فصل برداشت کنگر است می‌شود. این خورش خوشمزه به دو صورت تهیه می‌شود که این کاملاً سلیقه‌ای می‌باشد، برخی از افراد آن را با سبزی و تهیه می‌کنند که در آن صورت شباهت زیادی به خورش کرفس دارد برخی دیگر از افراد آن را با رب و لپه تهیه می‌کنند که شباهت بسیاری به قیمه پیدا می‌کند.

خورش کنگر به صورت متداول با گوشت قرمز طبخ می‌شود، ولی می‌توان آن را با گوشت‌های سفید مانند مرغ و بوقلمون هم تهیه کرد. ضمن اینکه این خورش خوشمزه را می‌توانید بدون گوشت و به صورت کاملاً گیاهی هم تهیه کنید.

مواد لازم خورش کنگر

نکات طبخ خورش کنگر خوشمزه:

برای تهیه کنگر به جای استفاده از سبزی می‌توانید از رب گوجه فرنگی همچنین زعفران استفاده کنید. در این صورت نوع قرمزی از خورش کنگر را خواهید داشت.

برخی از افراد در نوع قرمز این خورش لپه نیز می‌ریزند که این کاملاً سلیقه‌ای می‌باشد.

اگر دوست دارید که نوع ترشی از این خورش کنگر داشته باشید می‌توانید آب غوره به آن اضافه کنید.

برای تهیه سبزی خورش کنگر شما حتماً باید اندازه یک سوم جعفری نعنا داشته باشید.

می‌توانید میزان سبزی خورش کنگر را نصف کنید و برای نصف دیگر از سبزی، قورمه سبزی استفاده کنید که این نیز سلیقه‌ای می‌باشد.

بسیاری از افراد به جای رب گوجه فرنگی از رب انار استفاده می‌کنند.

میزان آب حدودی می‌باشد اگر دیدید که گوشت شما کاملاً طبخ نشده و نیاز به آب بیشتری دارد می‌توانید مقداری آب به آن اضافه کنید.

برای گرفتن تلخی لیمو عمانی‌ها می‌توانید حدود یک ساعت آن‌ها را در آب بگذارید سپس با کمک چنگال یا چاقو آن را سوراخ کنید و در خورش بریزید.

کنگر گیاهی خاردار با ساقه‌های ضخیم می‌باشد که از آن در تهیه خورش‌ها و سوپ نیز استفاده می‌شود که بر اساس برخی از طبع‌ها گیاهی خوشمزه به شمار می‌آید که ارزش غذایی نیز دارد.

تاریخچه گیاه کنگر: این گیاه نخستین بار در کشور اتیوپی کشف شد که بعدها در بسیاری از نقاط دیگر جهان پرورش یافت.

کنگر اصلی‌ترین ماده غذایی خورش کنگر چه خواصی دارد؟

استفاده و مصرف مکرر کنگر باعث افزایش کارایی و بهبودی بخش گوارش می‌شود.

تقویت قلب نیز از جمله دیگر خواص کنگر می‌باشد.

گیاه کنگر خاصیت دیگری نیز که دارد ادرار آور بودن آن می‌باشد.

چه کسانی کنگر نخورند؟

کسانی از ناراحتی‌های کلیوی و مشکلات کبد رنج می‌برند در مصرف گیاه کنگر پرهیز نمایند.

فصل بهار پر از نوبرانه است، از جمله نوبرانه‌های فصل بهار کنگر است که دارای خواص درمانی زیادی است.

عصاره برگ و ریشه کنگر برای جلوگیری از رسوب چربی در جدار رگ‌ها مفید بوده و در درمان یرقان، سوءهاضمه، احساس ناراحتی در معده، نفخ، بی‌اشتهایی، تهوع، اسهال خفیف یا یبوست، نارسایی کبد، دفع مزمن آلبومین و کم خونی بعد از جراحی مؤثر بوده و از کبد در برابر سموم شیمیایی محافظت می‌کند.

کنگر معمولی گیاهی است خودرو با برگ‌های خاردار و ساقه‌های ضخیم شبیه به کرفس که از آن در پخت سوپ، خورش و حتی به صورت خام در سالاد استفاده می‌کنند.

نکات تکمیلی در مورد خورش کنگر

و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۲ ساعت می‌باشد.

خورش کنگر را می‌توانید در وعده نهار - شام - سرو کنید.

همچنین میتوان در ماه رمضان به عنوان سحری - میل کرد.

توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۶ نفر مناسب می‌باشد.