

آشپزخانه پرسون؛

کوکوی قارچ

کوکوی قارچ، یکی از انواع کوکوهای معروف و خوشمزه ایرانی بوده که بسیار پرطرفدار نیز می‌باشد. این نوع غذا جزو کوکوی سریع و حاضری بوده که می‌توانید به راحتی در منزل طبخ کرده و یک غذای سالم و رژیمی را تدارک ببینید.

به گزارش سایت خبری پرسون، کوکوی قارچ، یکی از انواع کوکوهای معروف و خوشمزه ایرانی بوده که بسیار پرطرفدار نیز می‌باشد. این نوع غذا جزو کوکوی سریع و حاضری بوده که می‌توانید به راحتی در منزل طبخ کرده و یک غذای سالم و رژیمی را تدارک ببینید.

به دلیل وجود قارچ در این غذا، این کوکو برای افرادی که به دنبال غذاهای کم کالری هستند بسیار مناسب می‌باشد و می‌توانند با سرو یک غذای خوشمزه و لذیذ، رژیم خود را نیز حفظ کنند. کوکو قارچ را می‌توانید به همراه برنج زعفرانی در وعده ناهار و یا به همراه نان در وعده شام سرو کنید.

مواد لازم

قارچ: ۲۰۰ گرم

سیب زمینی متوسط: ۲ عدد

پیاز: ۱ عدد

جعفری خرد شده: ۴۰ گرم

تخم مرغ: ۲ عدد

روغن: به مقدار لازم

آرد سفید: ۱ قاشق غذاخوری

آبلیمو تازه: ۱ قاشق غذاخوری

نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به مقدار لازم

طرز تهیه

مرحله اول: ابتدا سیب‌زمینی‌ها را شسته و با ۲ پیمانه آب بر روی حرارت ملایم به مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا آب‌پز شود.

مرحله دوم: بعد از آماده شدن سیب‌زمینی‌ها و سرد شدن آن، پوست کرده و رنده ریز کنید.

مرحله سوم: سپس قارچ‌ها را نگینی خرد کرده و در ماهی‌تابه با کمی روغن تفت دهید.

مرحله چهارم: برای سیاه نشدن رنگ قارچ‌ها، در هنگام تفت دادن، ۱ قاشق آبلیمو به آن اضافه کنید.

مرحله پنجم: سپس قارچ‌ها را به ظرف سیب‌زمینی اضافه و مخلوط کنید.

مرحله ششم: پیاز را نیز رنده ریز کرده و به مواد اضافه کنید.

مرحله هفتم: سپس جعفری خرد شده، تخم مرغ، آرد و ادویه‌ها را نیز به سیب‌زمینی اضافه و مخلوط کنید.

مرحله هشتم: در یک ماهی‌تابه کمی روغن ریخته و بعد از داغ شدن، مایه کوکو را اضافه و پخش کنید.

مرحله نهم: بعد از این که یک طرف کوکو قارچ سرخ شد، آن را برگردانید تا طرف دیگر هم آماده شود.