

آشپزخانه پرسون

خورشت سیب و آلبالو

خورشت سیب و آلبالو یکی از انواع خورشت‌های سنتی ایرانی است که بیشتر در فصل بهار و تابستان تهیه می‌شود. این خورشت سنتی به خاطر داشتن گوشت، آلبالوی تازه و سیب سرشار از ویتامین، پروتئین و مواد مغذی است.

به گزارش سایت خبری پرسون، خورشت‌ها از غذاهای اصیل و پایه ثابت سفره‌های غذای ایرانی هستند که تنوع بسیاری دارند. در شهرهای مختلف ایران خورشت‌ها را به سبک‌ها و روش‌های گوناگون طبخ می‌کنند. خورشت سیب و آلبالو یکی از انواع خورشت‌های سنتی است که اصلیت آن به شهرهای استان سمنان بر می‌گردد؛ اما در سایر نقاط کشور نیز با روش‌های متفاوت تهیه می‌شود. طبخ این خورشت بیش‌تر در فصل بهار و تابستان و با رسیدن میوه آلبالو رونق پیدا می‌کند.

آلبالو سرشار از ویتامین C و املاح معدنی، سدیم، منیزیم، مس، روی و پتاسیم است. آلبالو همچنین دارای آنتی اکسیدان است و در خون‌سازی نقش بسیار مهمی برای بدن دارد. اگر دنبال تنوع در سبک غذایی خود و خانواده هستید، پیشنهاد ما به شما پخت این خورشت خوشرنگ، خوشمزه و سرشار از ویتامین است. در ادامه این مطلب طرز تهیه خورشت سیب و آلبالو با همه نکات و فوت و فن‌های مخصوص آن تقدیم به شما کاربران گرامی خواهد شد.

بخوانید...

مواد لازم برای تهیه خورشت سیب و آلبالو

گوشت خورشتی (گوساله یا گوسفندی): ۳۰۰ گرم

پیاز بزرگ: ۱ عدد

آلبالوی تازه: ۲ لیوان

روغن: ۳ قاشق غذاخوری

سیب گلاب: ۵ عدد

نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم

زعفران دم کرده: ۱ قاشق غذاخوری

شکر: ۳ قاشق غذاخوری

گوشت قرمز حاوی میزان بالایی از پروتئین است و بهترین ماده غذایی برای تقویت ماهیچه‌ها و استحکام عضلانی بدن محسوب می‌شود. همچنین گوشت قرمز دارای میزان قابل توجهی امگا ۳ و منبع غنی آهن است که در پیش‌گیری از کم‌خونی بسیار موثر خواهد بود. آهن از یک طرف به ساخت هموگلوبین موجود در خون کمک می‌کند و از سوی دیگر رسیدن اکسیژن به قلب و مغز را سرعت می‌بخشد. گوشت قرمز منبع بسیار خوبی از ویتامین‌های گروه B نیز می‌باشد که استفاده از این گروه ویتامین‌ها برای سوخت و ساز بهتر بدن ضروری است.

برای پخت خورشت سیب و آلبالو بهتر است از گوشت گوسفندی استفاده کنید. این امر کاملاً سلیقه‌ای است و در صورت تمایل می‌توانید از گوشت گوساله هم استفاده کنید که بسیار هم خوشمزه می‌شود. اگر خواستید این خورشت را با گوشت گوسفندی تهیه کنید، به این نکته توجه داشته باشید که گوشت گوسفندی در فرآیند پخت آب می‌شود، پس باید آن را کمی درشت‌تر از گوشت گوساله خرد کنید. سعی کنید گوشت‌ها را یک اندازه خرد کنید تا درنهایت خورشت شما ظاهر زیباتری داشته باشد.

نکات مربوط به پیاز

اگر بخواهیم به طور مختصر در مورد کاربرد انواع پیازها توضیح بدهیم، باید از پیاز زرد که معروف‌ترین عضو خانواده پیازهاست، شروع کنیم. این پیاز بهترین گزینه برای پخت و پز است. پیاز سفید طعم ملایم‌تری نسبت به پیاز زرد دارد. از نظر کاربرد تقریباً مثل پیاز قرمز است و می‌شود آن را خام خورد و یا در سالادها و دیپ‌ها از آن استفاده کرد. این پیاز برای غذاهای مکزیکی هم بهترین گزینه است.

پیاز قرمز نسبت به پیاز سفید و زرد فیبر بیشتری دارد و به خاطر رنگ زیبایش می‌توان از آن برای تزئین بشقاب غذا هم استفاده کرد. علاوه بر این برای کبابی کردن، سالاد و ساندویچ‌ها هم انتخاب مناسبی است. پیازهای قرمز به اندازه کافی عطر و طعم به غذا نمی‌دهند؛ بنابراین برای پخت و پز مورد استفاده قرار نمی‌گیرند.

نکات مربوط به سیب

در تهیه این خورشت می‌توانید از هر سیبی که در دسترس شماست، مثل سیب زرد، قرمز و یا سیب سبز ترش استفاده کنید؛ اما بهترین نوع سیب برای تهیه این خورشت سیب گلاب است. سیب گلاب بافت نرم‌تری دارد و به دلیل عطر و بوی خاصی که نسبت به سایر سیب‌ها دارد، برای استفاده در این خورشت مناسب‌تر است.

طرز تهیه خورشت سیب و آلبالو

ابتدا یک پیاز بزرگ را پوست کنید و بشویید. سپس آن را به صورت ریز نگینی خرد کنید. پیازها را داخل یک قابلمه مناسب بریزید و آن را روی اجاق گاز بگذارید. چند دقیقه بعد روغن را به آن اضافه کنید و بگذارید پیازها با حرارت متوسط سرخ شوند. سپس کمی نمک و زردچوبه به آن اضافه کنید. وقتی پیاز نرم و سبک شد، گوشت را داخل قابلمه بریزید و زعفران، فلفل و کمی دیگر زردچوبه به آن اضافه کنید. بگذارید گوشت و پیاز حدود پانزده دقیقه باهم تفت بخورند. سپس یک و نیم لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و در قابلمه را بگذارید. شعله اجاق را کم کنید تا گوشت کم کم بپزد و نرم شود.

در این فاصله هسته آلبالوها را بیرون بیاورید. سیب گلاب را به صورت خالای درست مانند وقتی که می‌خواهید سیب زمینی سرخ کرده درست کنید، برش بزنید. یک ماهی‌تابه بردارید و کمی روغن در آن بریزید. سیب‌های خالای را در ماهی‌تابه و با شعله کم تفت بدهید. توجه داشته باشید که اگر سیب را بیش از حد سرخ کنید، تیره خواهد شد. بعد از اینکه گوشت کمی پخته شد (حدود یک ساعت بعد) سیب‌هایی را که تفت داده‌اید همراه با کمی نمک داخل قابلمه بریزید و باز هم زمان بدهید تا گوشت و سیب حدود یک ساعت دیگر بجوشد و نرم شود.

بعد از این زمان آلبالوها را به خورشت اضافه کنید و هم بزنید. شعله اجاق را روی کم‌ترین حالت آن تنظیم کنید و یک ساعت دیگر زمان بدهید تا خورشت جا بیفتد و رنگ آلبالو کاملاً پخش شود. در مرحله آخر شکر را به خورشت اضافه کنید و بگذارید نیم ساعت دیگر بجوشد. حالا خورشت سیب و آلبالوی شما آماده است که آن را با یک چلوی خوشمزه میل کنید. می‌توانید مقداری از سیب‌هایی را که تفت داده‌اید، کنار بگذارید و وقتی خورشت را در ظرف سرو ریختید، آن‌ها را برای تزیین روی خورشت بچینید.

نکته مهم پخت خورشت سیب و آلبالو

این خورشت ذاتاً یک خورشت ترش است؛ زیرا میوه آلبالو طعم ترش دارد و اضافه کردن سیب به این خورشت نمی‌تواند ترشی آلبالو را کاملاً از بین ببرد. به همین دلیل در دستور تهیه این خورشت چند قاشق شکر در نظر گرفته شده است. اضافه کردن شکر به این خورشت کاملاً سلیقه‌ای است و به ذائقه شما بستگی دارد. اگر غذای شیرین دوست دارید، حتماً شکر را به خورشت اضافه کنید و حتی می‌توانید بنابر ذائقه‌تان میزان شکر را بیشتر کنید. همچنین اگر غذای ترش دوست دارید، می‌توانید شکر را از دستور تهیه حذف کنید و به جای آن دو قاشق آبغوره اضافه کنید.