

نحوه سرخ کردن سبزی قورمه جا افتاده و خوشمزه

قورمه سبزی یک غذای سنتی و پُرطرفدار در فرهنگ غذایی ایران است که از ترکیب انواع سبزیجات، لوبیا و گوشت تهیه می‌شود. این غذا به دلیل طعم و مزه‌ی خوشمزه‌ای که دارد، بسیار محبوب است و به عنوان یکی از غذاهای اصلی در مراسم‌ها سرو می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، برای تهیه یک قورمه سبزی جا افتاده باید نکات زیادی را مورد توجه قرار دهید. در ادامه با ما همراه باشید.

آموزش شیوه تفت دادن سبزی قورمه

پیش از اینکه شیوه سرخ کردن سبزی قورمه سبزی را بدانید باید با لیست ترکیبات سبزی های قرمه سبزی آشنا شوید. ترکیبات سبزی خورشت قورمه سبزی بسته به هر منطقه فرق دارد. اغلب در تهران و بعضی شهرهای ایران سبزی قورمه شامل: تره، جعفری، گشنیز، شنبلیله و اسفناج می باشد.

برای تهیه ۲ کیلوگرم سبزی برای قورمه سبزی از این سبزی ها با این اندازه استفاده می کنند :

- تره ۸۰۰ گرم

- جعفری ۷۰۰ تا ۸۰۰ گرم

- گشنیز ۳۵۰ تا ۴۵۰ گرم

- شنبلیله ۵۰ تا ۷۵ گرم

در صورتی که فصل برگ چغندر و یا اسفناج باشد ، پیشنهاد می کنیم برای خوشمزه شدن قورمه سبزی حتما از آنها به ترکیب سبزی قورمه سبزی اضافه کنید.

نحوه سرخ کردن سبزی قورمه

برای سرخ کردن سبزی قورمه می‌توانید به شرح زیر عمل کنید:

- ابتدا سبزی قورمه را با آب بشویید و اجازه دهید خشک شود.

- سپس یک قاشق غذاخوری روغن را در تابه گرم کنید. دقت کنید که روغنی که برای سرخ کردن سبزیجات استفاده می کنید روغن مایع مخصوص سرخ کردنی باشد.

- سبزی قورمه را به تابه اضافه کرده و سرخ کردن سبزی را تا زمانی ادامه دهید تا رنگ سبزی تیره شود حرارت باید بسیار پایین باشید و سبزی را زیاد هم نزنید اما دقت کنید که سبزی نسوزد و روغن آن به رنگ سبزی تیره شود مدت زمان سرخ کردن سبزی ها حدود یک ربع می باشد. بهتر است در این مرحله سبزی قورمه را به صورت یک لایه نازک در تابه بچینید تا به طور یکنواخت سرخ شود.

- سبزی قورمه سرخ شده آماده است.

در نظر داشته باشید که سبزی قورمه باید به صورت یکنواخت سرخ شود و در صورت نیاز می‌توانید روغن بیشتری به تابه اضافه کنید. همچنین در صورت استفاده از سبزی قورمه یخ زده، باید آن را قبل از سرخ کردن به طور کامل یخ زدایی کنید.

نکاتی برای سرخ کردن سبزی قورمه سبزی

- از شنبلیله کمتر استفاده کنید. به دلیل تندی و بوی تیزی که شنبلیله دارد، باعث تلخی قورمه سبزی می شود.

- سبزی‌های له شده و زرد شده را از سبزی‌های دیگر جدا کنید.

- سبزی‌ها را به صورتی خرد کنید که از سبزی‌های آش و پلویی ریزتر شوند.

- سرخ کردن سبزی قورمه ، تا وقتی که هنوز رنگش سبز تیره هست ادامه دهید سیاه نشود ، چون تلخ خواهد شد.

- برای بهتر سرخ شدن سبزی قورمه در ماهیتابه را موقع سرخ کردن نباید ببندید.

- می توانید برای اینکه سبزی قرمه سبزی خوش عطرتر شود قدری برگ کرفس خرد شده هم در خورش بریزید.

تیره شدن قورمه سبزی

تیره شدن سبزی قورمه یکی از نکات مهم برای خوش طعم شدن خورش است. برای تیره شدن سبزی باید نکاتی را در نظر داشته باشید:

- سبزیهای زرد رنگ را جدا کنید و بعد آنها را خرد کنید.

- در سرخ کردن سبزی قورمه با روغن مایع حرارت را کم کنید تا اندازه‌ای که رنگ سبزی سرخ شده قورمه سبز تیره شود.

- می‌توانید از مقداری شنبلیله خشک در زمان تفت دادن سبزیها استفاده کنید. این نکته به سیاه شدن سبزیها کمک می‌کند. فقط توجه داشته باشید که شنبلیله خشک سبب سوختن سبزیها نشود.

- در زمان پخت خورش می‌توانید از قدری گرد لیمو عمانی نیز به عنوان طعم دهنده و هم برای تیره شدن رنگ خورش استفاده کنید.

- نمک خورش را ۵ دقیقه آخر اضافه کنید. این کار به تیره شدن خورش کمک می‌کند.

قورمه سبزی جا افتاده و روغنی

شیوه سرخ کردن سبزی قورمه به جا افتادن آن کمک می‌کند. قورمه سبزی روغنی به این معنا است که خورش اصطلاحاً جا افتاده است. برای اینکه یک خورش قورمه سبزی روغنی و جا افتاده داشته باشید، باید بگذارید تا خورش با شعله کم و در قابلمه معمولی به مدت ۴ تا ۵ ساعت بپزد تا آب خورش کم شده و روغن بیندازد.

در صورتی که آب خورش کم شد می‌توانید از آب جوشیده و یا آب قلم گوسفند یا گاو استفاده کنید، ولی بهتر است از اول آب را به اندازه کافی بریزید تا این مشکل پیش نیاید. اگر خورش شما کامل پخته شده بود ولی به اندازه کافی جا نیفتاده و روغنی نشده بود، می‌توانید یک قالب یخ کوچک به خورش اضافه کنید. این کار یک شوک به غذا داده و سبب می‌شود تا خورش به خوبی جا بیفتد.

فریزر کردن سبزی قورمه

وقتی که سبزیها سرخ شد اجازه دهید تا کاملاً سرد شود و برای بسته بندی به مقدار نیاز برای هر وعده مصرف در کیسه فریزر ریخته و برای مدت دو ماه در فریزر نگهداری کنید.

منبع: بیتوته