



۲۴ هزار تومان

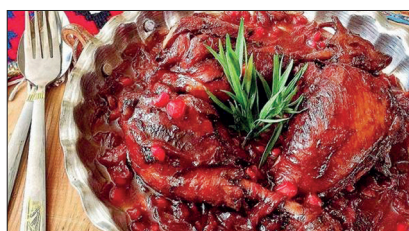


کمتر از



خورشت مرغ و انار

## از کنار دریا



این خورششت یکی از غذاهای اصیل ایرانی و مربوط به خطه شمال کشور است که طرفداران زیادی دارد و با داشتن مواد اولیه غنی و پرخاشی می‌تواند گزینه مناسبی برای این روزهای کرونایی باشد.

## طرز تهیه



سینه مرغ را شسته، خرد کرده و با دو قاشق غذاخوری روغن زیتون، نمک، زردچوبه و سیرهای خالی شده در ظرف مناسبی ریخته و چند ساعت استراحت می‌دهیم تا مزه‌دار شود. بعد آن را با یک لیوان آب جوش در قابلمه مناسبی ریخته و روی حرارت کم می‌گذاریم تا کامل بپزد سپس مرغ را درشت خرد کرده و کنار می‌گذاریم. پیاز را پوست کنده، شسته و خرد کرده و با کمی روغن سرخ می‌کنیم سپس زردچوبه، فلفل، پودر زیره و پودر دارچین را به آن اضافه کرده و تفت می‌دهیم تا عطر ادویه‌ها درآید. در این مرحله تکه‌های مرغ را همراه نمک، آب مرغ، آب نارنج و دانه‌های انار به پیازداغ اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم و روی حرارت کم می‌گذاریم تا آب خورششت کم شده و جا بیفتد و در نهایت آن را در ظرف مناسبی ریخته و با پلو سرو می‌کنیم.

## مواد اولیه



- ۱ سینه مرغ: یک عدد (۱۵۰۰۰ تومان)
- ۲ انار: یک کیلو (۵۰۰۰ تومان)
- ۳ سیر: ۵ حبه (۵۰۰ تومان)
- ۴ پیاز بزرگ: یک عدد (۱۰۰۰ تومان)
- ۵ روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری (۱۰۰۰ تومان)
- ۶ آب نارنج: ۲ قاشق غذاخوری
- ۷ نمک، زردچوبه، فلفل، پودر دارچین و پودر زیره: به میزان لازم

## نکته آشپزی



بسته به ذائقه‌تان می‌توانید این خورششت را ترش یا ملس کنید که اگر تمایل به مزه ملس داشتید باید یک تا دو قاشق غذاخوری شکر به خورششت اضافه کرده یا از انار شیرین استفاده کنید.



۶۰ دقیقه



کمتر از



آش انار

## ترش پاییزی



انار یکی از میوه‌های پرخاشی فصل پاییز بوده و برای تصفیه خون و سلامت و ایمنی بدن بسیار مفید است. با این میوه بهشتی غذاهای متنوع و خوشمزه‌ای می‌توان پخت که یکی از آنها آش انار است که با وجود سادگی و راحت بودن پخت آن مناسب روزهای خنک پاییز است.

## طرز تهیه



پیاز را پوست کنده، شسته، خرد کرده و در قابلمه نسبتاً بزرگی ریخته و با کمی روغن سرخ می‌کنیم و در انتها کمی زردچوبه به پیازداغ اضافه کرده و تفت می‌دهیم تا خامی آن گرفته شود. لپه را شسته و در آبکش می‌ریزیم تا آب اضافه‌اش گرفته شود سپس آن را به پیازداغ اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن دو تا سه لیوان آب اضافه می‌کنیم و روی حرارت کم می‌گذاریم تا نیم‌پز شود. بعد برنج را که از قبل شسته و خیس کرده‌ایم به مواد اضافه کرده و بعد از کمی هم زدن روی حرارت کم می‌گذاریم تا بپزد. (اگر برنج معطر است آب آن را خالی نمی‌کنیم تا عطرش در آش بماند) در این فاصله سبزی آش را پاک کرده و شسته و در آبکش می‌ریزیم تا آب اضافه‌اش برود سپس آن را خرد می‌کنیم و وقتی لپه و برنج کامل پخت سبزی خرد شده را اضافه کرده و نمک و فلفل آش را اندازه می‌کنیم و روی حرارت کم می‌گذاریم تا آش جا بیفتد. در آخرین مرحله انارها را شسته، دانه کرده و همراه گلپر به آش اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم تا مواد مخلوط شده و مزه‌ها در هم قاطی شود. بعد از چند دقیقه شعله را خاموش کرده و آش را در ظرف مناسبی ریخته و با کمی دانه انار تزیین کرده و سرو می‌کنیم.

## مواد لازم



- ۱ برنج نیم‌دانه: نصف لیوان
- ۲ سبزی آش: نیم کیلو
- ۳ لپه: نیم کیلو
- ۴ انار: یک کیلو
- ۵ پیاز بزرگ: یک عدد
- ۶ گلپر: ۲ قاشق غذاخوری
- ۷ نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

## نکات آشپزی



برای خوشمزه‌تر شدن آش می‌توانیم کمی گوشت چرخ‌کرده قلقلی در آن بریزیم. می‌توان به جای انار از ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری رب انار استفاده کرد.