



۶ هزار تومان



کمتر از



اگر به دلیل مشغله کاری، فرصت غذا درست کردن ندارید به جای خوردن غذاهای کم خاصیت و فست فودی می‌توانید آب‌پیزی که غذای محلی استان خوزستان است بپزید و از مزه و خاصیت مواد غذایی آن بهره ببرید.



طرز تهیه



پياز را پوست‌کنده، شسته و خالای خرد کرده و در قابلمه مناسبی ریخته و با کمی روغن سرخ می‌کنیم و در انتها زردچوبه را اضافه کرده و تفت می‌دهیم تا خامی آن گرفته شود.
بعد رب انار، آب، نمک و فلفل را اضافه کرده و وقتی جوش آمد حرارت را کم می‌کنیم و یکی یکی تخم‌مرغ‌ها را در آن می‌شکنیم تا سفت و پخته شود.
پس مقداری نان خشک محلی یا نان بیات خرد شده را در آن ریخته، هم زرده و بعد از چند دقیقه در ظرف مناسبی ریخته و با دانه‌های انار تزیین کرده و با سبزی و ترشی سرو می‌کنیم.

مواد اولیه



- ۱ پیاز بزرگ: یک عدد (۲۰۰۰ تومان)
- ۲ تخم‌مرغ: ۲ تا ۳ عدد (۲۵۰۰ تومان)
- ۳ رب انار: ۲ قاشق غذاخوری (۱۰۰۰ تومان)
- ۴ نان خشک محلی خرد شده یا نان بیات: یک کاسه
- ۵ آب: یک لیوان
- ۶ روغن: به میزان لازم
- ۷ نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- ۸ دانه انار برای تزیین: به میزان لازم

به جای دانه‌های انار می‌توانیم از زرشک هم برای تزیین استفاده کنیم.

نکات آشپزی



۶۰ دقیقه



کمتر از



از جمله غذاهای ساده و در عین حال خوش طعم و خوش خوراک است که طبخ آن احتیاج به زمان و مهارت خاصی ندارد، اما نتیجه کار بسیار رضایت‌بخش خواهد بود. این غذا را که مربوط به اصفهان است با نام‌های دیگری مانند کباب زردک، شامی هویج یا کباب مُشتی هم می‌شناسند.

مُشته کباب

ساده اما خوش خوراک

طرز تهیه



پياز را رنده ریز کرده، آب آن را گرفته در ظرف مناسبی ریخته و گوشت چرخ‌کرده را به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم. زردک را پوست‌کنده، شسته، رنده ریز کرده و همراه آرد نخودچی، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به گوشت اضافه کرده و با دست چنگ می‌زنیم تا چسب پیدا کند. سپس روی مواد را نایلون کشیده و حدود نیم ساعت در یخچال گذاشته و استراحت می‌دهیم. در تابه مناسبی مقداری روغن می‌ریزیم و کمی از مواد را برداشته و در مشت مان به شکل کباب لقمه فرم داده و در تابه می‌چینیم تا مواد تمام شود سپس آن را روی حرارت می‌گذاریم.
وقتی کباب‌ها سرخ شد روی آنها نصف لیوان آب، سرکه و شیر ریخته و وقتی به جوش آمد حرارت را کم می‌کنیم. در نهایت وقتی سس غذا غلیظ شد کباب‌ها را در ظرف مناسبی چیده، سس را روی آنها ریخته و با نان یا کته سرو می‌کنیم.

مواد لازم



- ۱ گوشت چرخ‌کرده: نیم کیلو
- ۲ پیاز متوسط: یک عدد
- ۳ زردک متوسط: ۳ تا ۴ عدد
- ۴ شیره انگور: ۳ قاشق غذاخوری
- ۵ سرکه ترجیحاً قرمز: ۴ قاشق غذاخوری
- ۶ آرد نخودچی: ۲ قاشق غذاخوری
- ۷ نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و روغن: به میزان لازم

به جای زردک می‌توان از هویج هم استفاده کرد.

نکات آشپزی

