



خورشت‌های فصل سرما

مژه مذهبی

می‌شود تا بدن را قوی و پر انرژی کرده تا بتواند در مقابل بیماری‌ها مقاومت داشته باشد. در اینجا نیز به اقتضای فصل زمستان و هوای سرد طرز تهیه سه نوع خورش را آموزش می‌دهیم تا هم از خوردن آن لذت ببرید و هم بدنتان را تا حد ممکن قوی کنید.

ذائقه انسان در فصول مختلف متفاوت است و باید به آن توجه کرد به طوری که در فصل گرما باید تغذیه خنک و سبک داشته باشیم و در هوای سرد باید از غذاهای گرم و مقوی استفاده کنیم، مثلاً در زمستان استفاده از گردو، اسفناج، کدو حلوائی و... توصیه

خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



مویز: تقویت کننده مغز، حافظه، معده، کبد، کلیه‌ها و مثانه بوده و ضد سرطان است. پوست را تقویت کرده و چین و چروک و تیرگی آن را از بین می‌برد. کلسیم و پتاسیم زیادی دارد.



برگ چغندر: سرشار از فولات بوده و درمانی موثر برای کم خونی است. دارای ویتامین C است و سیستم ایمنی بدن را بالا می‌برد. سرشار از آنتی اکسیدان بوده و ضد سرطان قوی است.



ماهی سالمون: به پایین آمدن فشارخون و در نتیجه سکنه قلبی و مغزی کمک می‌کند. امگا ۳ موجود در آن در درمان سرطان بسیار موثر است و باعث تقویت مغز و ذهن شده و قدرت یادگیری را بالا می‌برد.



نارنج: مرطوب کننده پوست، درمان آکنه و جوش صورت، درمان ریزش مو، درمان سوزش، بهبود حرکات روده، درمان یبوست، درمان سرماخوردگی، کاهش وزن و... برخی از خواص نارنج است.

خورشت فسنجان



مواد لازم:

گردو: نیم کیلو **گوشت چرخ کرده:** نیم کیلو **پیاز:** ۲ عدد **رب انار:** ۵ قاشق غذاخوری **کدو حلوائی:** ۲۵۰ گرم **شکر:** ۲ قاشق غذاخوری **آب مرغ یا آب:** به میزان لازم **روغن:** ۲ قاشق غذاخوری **نمک و فلفل:** به میزان لازم
یکی از پیازها را پوست کنده، رنده کرده و با گوشت چرخ کرده مخلوط کرده و به صورت قلفلی درمی‌آوریم و در کمی روغن تفت داده و بعد از پخت کامل کنار می‌گذاریم. در یک قابلمه یک پیاز را پوست کنده، نگینی خرد کرده و در کمی روغن تفت می‌دهیم سپس کدو حلوائی چرخ شده را به پیاز اضافه کرده و چند دقیقه تفت می‌دهیم. در این مرحله گردوی چرخ شده را اضافه کرده و دوباره تفت می‌دهیم تا بوی خامی آن گرفته شود. چهار تا پنج لیوان آب مرغ اضافه کرده و روی حرارت می‌گذاریم تا جوش بیاید. سپس حرارت را کم کرده و رب انار و شکر را اضافه می‌کنیم. خورششت حدود دو ساعت باید بماند تا به روغن افتاده در حین پخت باید خورششت را هم بزیم تا ته نگیرد. در آخرین مرحله گوشت‌های قلفلی را به خورششت اضافه کرده و با برنج ایرانی معطر سرو می‌کنیم.

مواد لازم:

مرغ یا گوشت خورشتی: ۲۵۰ گرم **آب پرتقال طبیعی:** ۴ لیوان **خلال پوست پرتقال:** یک پیمانه **فیله پرتقال:** ۵۰ گرم **شکر:** ۲ قاشق غذاخوری **خلال پسته:** ۲ قاشق غذاخوری **نمک، فلفل و زعفران دم کرده:** به میزان لازم **روغن:** به میزان لازم

مرغ را با نمک و زعفران دم کرده مزه دار کرده و با روغن تفت داده و کمی سرخ می‌کنیم. پوست پرتقال را که چندبار جوشانده و تلخی اش را گرفته ایم در ظرف مناسبی ریخته و با شکر و کمی روغن تفت می‌دهیم. وقتی شکر آب شد خلال پسته را اضافه کرده و تفت می‌دهیم. سپس آب پرتقال را روی مرغ ریخته و اجازه می‌دهیم تا کامل بپزد. در این مرحله خلال پرتقال و پسته و فیله‌های پرتقال را به مرغ اضافه کرده و چند دقیقه روی حرارت کم می‌گذاریم تا جابیفند. خوردن این خورششت با طعم عالی و با برنج معطر ایرانی در این روزهای سرد زمستانی بسیار دلچسب است.

خورشت پرتقال



مواد لازم:

گوشت خورشتی: نیم کیلو **اسفناج یا برگ چغندر:** یک کیلو **آلو بخارا:** ۲۰۰ گرم **پیاز متوسط:** یک عدد **آرد:** یک قاشق غذاخوری **آبلیمو ترش:** یک قاشق غذاخوری **نمک و زردچوبه یا زعفران دم کرده:** به میزان لازم **روغن:** به میزان لازم
گوشت را در قابلمه ریخته و آب ولرم روی آن می‌ریزیم و وقتی کف گوشت روی آن جمع شد آب را خالی کرده و گوشت را با کمی روغن تفت می‌دهیم. پیاز را در ظرفی با کمی روغن سرخ کرده و به گوشت اضافه می‌کنیم. البته پیاز نباید خیلی سرخ و خشک شود تا به خورششت لعاب بدهد. اسفناج را شسته، خرد کرده و با آب خودش بخارپز می‌کنیم و بعد با کمی روغن تفت می‌دهیم. آرد را با کمی روغن تفت می‌دهیم تا بوی خامی آن گرفته شود. آلوها را یک ساعت قبل در آب سرد خیس کرده و سپس آب آن را دور ریخته و کنار می‌گذاریم. گوشت را با زردچوبه یا زعفران دم کرده و چهار لیوان آب پخته و سپس آرد، اسفناج، آلو و نمک را به آن اضافه کرده و روی حرارت کم می‌گذاریم تا آب خورششت کم شده و جابیفند. برای خوش طعم تر شدن خورششت می‌توانیم یک تکه چوب دارچین در آن بیندازیم و بعد از پخت درآوریم. این خورششت خوشمزه را با برنج ایرانی معطر سرو می‌کنیم.



خورشت آلو اسفناج