

کمتر از ۲۰ هزار تومان



خورشت چاقاله بادام

استفاده از فرصت‌ها

این روزها چاقاله بادام، گوجه سبز و نوبرانه‌های بهاری زیاد شده و قیمت مناسبی هم دارد. فرصت کوتاهی که باید از آن استفاده کرد. پس تادیر نشده از آنها غذاهای خوشمزه تهیه کرده، از خواص شان استفاده کرده و از مزه خوب شان لذت ببرید.



طرز تهیه



پیاز را خرد کرده و با کمی روغن در قابلمه‌ای ریخته و تفت داده و سرخ می‌کنیم. مرغ را شسته و به اندازه دلخواه خرد کرده و به پیاز داغ اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن نمک، فلفل، زردچوبه و کمی آب به آن اضافه کرده و بعد از جوش آمدن حرارت را کم می‌کنیم تا مرغ نیم‌پز شود. در این فاصله نعنا و جعفری را پاک کرده، شسته و بعد از این که آب اضافه‌اش رفت آن را خرد کرده، با کمی روغن تفت داده و همراه چاقاله بادام شسته و خرد شده به مرغ اضافه و مواد را کمی مخلوط کرده و روی حرارت کم می‌گذاریم تا آب خورشید کم شده و جا بیفتد. قبل از سرو خورشید آن را با کمی آبغوره یا آبلیموی تازه مزه‌دار کرده و سپس آن را در ظرف مناسبی ریخته و با برنج سرو می‌کنیم.

مواد اولیه



- ۱ مرغ: ۲۵۰ گرم (قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان)
- ۲ چاقاله بادام: ۱۰۰ گرم (قیمت: ۵۰۰۰ تومان)
- ۳ نعنا و جعفری: نیم کیلو (قیمت: ۴۰۰۰ تومان)
- ۴ پیاز متوسط: یک عدد (قیمت: ۵۰۰ تومان)
- ۵ آبغوره یا آبلیموی: ۳ قاشق غذاخوری
- ۶ نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- ۷ روغن: به میزان لازم

نکات آشپزی



اگر چاقاله‌ها درشت بود آنها را کمی خرد می‌کنیم اما اگر ریز بود درسته در خورشید می‌ریزیم.

کمتر از ۱۰۰ دقیقه



آش گوجه سبز

ترش و خوشمزه

در هر فصل باید تغذیه مناسب آن فصل را داشت. مثلاً تابستان باید غذاهایی با طبع خنک و زمستان غذاهای گرم خورد. در فصل بهار هم با استفاده از نوبرانه‌های آن می‌توان غذاهای خوشمزه و متفاوتی پخت؛ غذاهایی که در فصل‌های دیگر سال نمی‌توان سراغ آنها رفت.



طرز تهیه



لوبیا و عدس و بلغور را قبل از پخت در ظرف‌های جداگانه با کمی آب خیس می‌کنیم. یکی از پیازها را پوست‌کنده، خرد کرده و در قابلمه‌ای ریخته و با کمی روغن سرخ می‌کنیم. گوشت چرخ‌کرده را به آن اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم سپس نمک، زردچوبه و فلفل را اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن آن را کنار می‌گذاریم. در یک قابلمه بزرگ کمی روغن ریخته و دو پیاز دیگر را خرد کرده و در آن ریخته و سرخ می‌کنیم. نصف پیاز داغ را جدا کرده و کنار گذاشته و لوبیا را با دو لیوان آب به آن اضافه کرده و بعد از جوش آمدن حرارت را کم کرده و بعد از نیم‌پز شدن عدس و بلغور را اضافه می‌کنیم. نعنا خشک را با کمی روغن در قابلمه‌ای ریخته و سرخ کرده و نصف آن را به آش اضافه می‌کنیم. سبزی آش را هم پاک کرده، شسته و خرد کرده و به مواد اضافه می‌کنیم و بعد از پخت کامل مواد، گوجه سبزه را شسته، خرد کرده و هسته آنها را جدا کرده و همراه گوشت چرخ‌کرده به آش اضافه کرده و حرارت را کم می‌کنیم تا آب آش کم شده و جا بیفتد. در نهایت آش را در ظرف مناسبی ریخته و با نعنا داغ و پیاز داغ تزیین کرده و سرو می‌کنیم.

مواد لازم



- ۱ گوجه سبز: ۲۵۰ گرم
- ۲ گوشت چرخ‌کرده: ۲۰۰ گرم
- ۳ لوبیا قرمز: یک پیمانه
- ۴ عدس: یک پیمانه
- ۵ بلغور گندم: یک پیمانه
- ۶ سبزی آش: نیم کیلو
- ۷ نعنا خشک: ۳ قاشق غذاخوری
- ۸ پیاز متوسط: ۳ عدد
- ۹ نمک، فلفل، زردچوبه و روغن: به میزان لازم

نکات آشپزی



از هر نوع لوبیایی می‌توان استفاده کرد اما لوبیا قرمز ظاهر بهتری به آش می‌دهد. گوشت چرخ‌کرده را می‌توان به شکل قلقلی درآورد اما به صورت تفت داده مزه آش را خیلی خوشمزه‌تر می‌کند.