



۶۰ دقیقه



کمتر از



طرز تهیه خورشت به

فصلی و خوشمزه

خورشت به یکی از انواع خورشت های ایرانی است که به دلیل داشتن به تازه از عطر و بو و خواص درمانی زیادی همچون سم زدایی کبد، تقویت دستگاه گوارش، درمان و بهبود سرما خوردگی و... برخوردار است. به غیر از اینها این غذا یک خورشت فصلی است که تنها در زمان کوتاهی از سال که به تازه موجود است می توان آن را تهیه کرد و از مزه و خواص آن نهایت بهره را برد.



طرز تهیه



پياز را پوست كنده و خرد كرده و در قابلمه مناسبی ريخته و روی حرارت می گذاریم و با کمی روغن تفت داده و سرخ می کنیم.
تکه های مرغ را به اندازه دلخواه برش زده و بعد از شست و شو و رفتن آب اضافه اش آن را به پياز داغ اضافه کرده و تفت می دهیم. سپس کمی ادویه و زردچوبه را همراه ۲ لیوان آب به مرغ اضافه کرده و بعد از جوش آمدن حرارت را کم کرده و در قابلمه را می گذاریم. در این فاصله پوست و دانه های به ها را گرفته و به اندازه دلخواه خرد کرده، شسته و کنار می گذاریم.
در قابلمه دیگری کمی روغن ریخته و روی حرارت می گذاریم و رب را ریخته و بعد از کمی تفت دادن تکه های به را اضافه کرده و خوب تفت می دهیم و وقتی از پخته شدن مرغ مطمئن شدیم به، شکر، نمک، فلفل، زعفران آب کرده و آبلیمو ترش را به آن اضافه کرده و کمی به آرامی هم زده و در قابلمه را گذاشته و حرارت را کم می کنیم تا آب خورشت کم شده و جا بیفتد.
در نهایت این خورشت خوشمزه و خوش عطر را در ظرف مناسبی ریخته و با برنج یا به عنوان خوراک با نان و سبزی تازه سرو می کنیم.

مواد لازم



- ۱ به بزرگ: ۲ عدد
- ۲ مرغ: ۲۵۰ گرم
- ۳ پیاز متوسط: یک عدد
- ۴ رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
- ۵ آبلیمو ترش تازه: ۲ قاشق غذاخوری
- ۶ شکر: ۲ قاشق غذاخوری
- ۷ روغن: به میزان لازم
- ۸ نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- ۹ زعفران دم کرده: یک قاشق غذاخوری

می توان به دلخواه به این خورشت لپه و آلو هم اضافه کرد. در این خورشت به جای گوشت می توان از قارچ یا سویا هم استفاده کرد که در این صورت یک خورشت گیاهی و رژیمی می شود.



نکات آشپزی

آگهی مزایده

آموزشگاه علمی تخصصی شهید چمران ناجا در نظر دارد، بوفه و غرفه عرضه محصولات فرهنگی خود را در قالب اجاره واگذار نماید. متقاضیان برای دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۸ به آدرس کرج جاده قزلحصار روبروی زندان قزلحصار، آموزشگاه شهید چمران ناجا دفتر معاونت خدمات منابع مراجعه نمایند.

احمدی نیا ۰۹۱۲۷۸۹۲۰۸۵
جعفری ۰۹۱۸۹۲۵۵۷۵۳

برگ سبز خودرو کامیون کشنده-ایوبکو مدل: ۱۳۷۴ رنگ: سفید معمولی شماره انتظامی ایران ۴۳-۱۶۱ ع ۲۴ شماره موتور: 296285 شماره شاسی: 140226 به نام امین قربانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز و سند کمپانی و مدارک مالکیت خودرو: پراید مدل: ۱۳۸۷ به رنگ: مسی متالیک شماره انتظامی: ۱۸۸ ص ۵۴ ایران ۲۳ شماره موتور: 2602003 شماره شاسی: S1412287841241 به مالکیت: حمیدرضا صادقی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

آگهی فروش

رشت - براصلی کمربندی خرمشهر زمین ۲۷۷۰ متر سنددار - سه بر کاربری تجاری - با موقعیت استثنایی
تلفن: ۰۹۱۱۶۰۰۰۰۸۹

مدرك فارغ التحصیلی اینجانب سیده تینا فریدون نژاد فرزند سید نجاتعلی به شماره ملی ۱۹۴۰۳۶۲۵۹۸ صادره از خوزستان - بندر ماهشهر در مقطع کارشناسی رشته مامائی صادره از واحد دانشگاه نجف آباد با شماره ۲۷۱۸۴ مورخ ۹۶/۰۹/۱۳ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد ارسال نماید.

شماره تلفن های پندیرش ۴۹۱۰۵۰۰۰
۲۳۰۰۴۰۳۲
امور آگهی های روزنامه جام جم

سند برگ سبز خودرو پراید، مدل ۸۶ رنگ مشکی، شماره موتور 2181111 شماره شاسی S1412286633273 به نام محسن حسین زاده برپیران مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

کارگر جنوبی پلاک ۱۱۱۹
باتری اتومبیل حقیقت
با ۱۵ سال سابقه سرقتی
۲۰ متر مغازه واگذار می شود.

۴ میلیارد مقطوع

۰۹۱۲۴۵۰۷۸۳۵

برگ سبز موتورسیکلت هیرمن مدل ۸۷ مشکی شماره شاسی NFZ***125C8725213 شماره موتور 32103779 شماره پلاک ۲۷۲۷۶ ایران ۳۲۵ به نام عرفان مطیع امراللهی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

سند موتورسیکلت لیفان PK135CC مدل ۱۳۹۵ قرمز شماره موتور 0135NC5068527 شماره پلاک ۳۵۷۷۴ ایران ۵۳۴ به نام علی رضائی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت ملی و گواهینامه اینجانب حمیدرضا حسین بالام فرزند احمدرضا به شماره کارت ملی ۱۲۷۰۶۹۱۲۸۷ صادره از اصفهان مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگه سبز وانت پیکان مدل ۱۳۸۹ سفید شماره موتور 11489065315 شماره شاسی NAAA46AA6BG151761 شماره پلاک ۱۷۱۴ ص ۳۸ ایران ۲۴ به نام علی عیدی ونندی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز و سند کمپانی وانت پیکان، مدل ۹۰، رنگ سفید، شماره موتور 11490095920، شماره شاسی NAAA46AA6CG321750 به نام مرتضی رجب پور بالا گفشه مفقود گردید و فاقد اعتبار است

کارت و برگ سبز خودرو پراید ساینا، مدل ۱۴۰۰ به رنگ سفید، شماره انتظامی ایران ۶۷-۷۵۱ و ۱۶، شماره موتور M15/9292911 و شماره شاسی NAS831100M5745138 به نام مریم مرادی رنانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.