

دستور پخت عالی و متفاوت خورش آلو اسفناج

خورش آلو اسفناج یکی از خوشمزه‌ترین خورش‌های ایرانی است که به دلیل داشتن اسفناج سرشار از آهن و مواد معدنی است. برای تهیه این خورش خوشمزه و مقوی از ترکیب اسفناج با پیاز، گوشت یا مرغ، آلو، خورشتی، زعفران و... استفاده می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، خورش‌ها از غذاهای اصیل و پایه ثابت سفره‌های غذای ایرانی هستند که تنوع بسیار بالایی دارند. خورش فسنجان، قیمه، کرفس، قرمه سبزی، بادمجان و... از معروفترین و محبوبترین خورش‌های ایرانی هستند. در شهرهای مختلف ایران خورش‌ها را به سبک‌ها و روش‌های گوناگون طبخ می‌کنند. خورش‌ها معمولاً با مرغ و یا گوشت تهیه می‌شوند و از همین جهت دارای میزان بالایی از پروتئین هستند. خورش آلو اسفناج یکی از انواع خورش‌های اصیل و سنتی ایرانی است که به دلیل داشتن اسفناج سرشار از آهن و مواد مغذی است و طعم بسیار دلچسبی دارد. معمولاً همه خورش آلو اسفناج را با یک روش تهیه می‌کنند که مرسوم است. ما می‌خواهیم در این روش یک دستور پخت عالی و متفاوت را به شما آموزش بدهیم که شاید تا به حال آن را امتحان نکرده باشید. خب اگر مشتاق هستید یک خورش آلو اسفناج بی‌نظیر و معرکه بپزید، در ادامه این مطلب با ما همراه باشید.

مواد لازم

ران یا سینه مرغ: ۳ تکه
اسفناج: نیم کیلو
گشنیز: ۱۰۰ گرم
برگ کرفس: ۵ شاخه
پیاز بزرگ: ۱ عدد
آلو خورشتی: ۱۰ تا ۱۵ عدد
رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری
زعفران دم کرده: به میزان لازم
نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
آبغوره یا آب نارنج: به میزان لازم
روغن: به میزان لازم

طرز تهیه

برای پخت این آلو اسفناج خوشمزه اول باید مرغ‌ها را مزه‌دار کنید. مقداری نمک، زردچوبه و کمی زعفران روی مرغ‌ها بریزید و آن‌ها را خوب ماساژ بدهید تا کاملاً مزه‌دار شوند. اجازه بدهید مرغ حدود دو ساعت بماند تا مزه‌ها به خوردش برود. بعد از این مدت زمان مرغ‌ها را داخل مقداری روغن سرخ کنید و کنار بگذارید.

در مرحله بعد اسفناج، گشنیز و برگ کرفس را خرد کنید و داخل یک ماهی تابه مناسب بریزید و روی اجاق گاز بگذارید تا آب سبزی‌ها کشیده شود؛ سپس مقداری روغن اضافه کنید و سبزی‌ها را خوب سرخ کنید.

در مرحله بعد پیاز را خرد کنید و همراه با مقداری روغن داخل قابلمه مناسب بریزید. قابلمه را روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا پیاز نرم و طلایی شود. کمی زردچوبه به پیاز بزنید و بعد رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و حدود یک دقیقه همراه با پیاز تفت بدهید. حالا سبزی‌های سرخ شده را همراه با مرغ‌های سرخ شده داخل قابلمه بریزید و دو لیوان آب جوش اضافه کنید.

حرارت اجاق گاز را کم کنید و درب قابلمه را ببندید تا خورش با حرارت کم بپزد و جا بیفتد. نیم ساعت آخر پخت، آلو خورشتی را که از قبل خیس کرده‌اید، همراه با آب نارنج یا آبغوره به قابلمه خورش اضافه کنید و درب قابلمه را به صورت نیمه‌باز بگذارید و اجازه بدهید خورش نیم ساعت دیگر بجوشد. حالا خورش آلو اسفناج خوشمزه و متفاوت شما آماده سرو است که می‌توانید آن را همراه با برنج زعفرانی میل کنید، نوش جان.

نکات تکمیلی

۱ - همان‌طور که می‌دانید اسفناج سبزی بسیار پرخاصیتی است که سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی‌ای است که برای تقویت سیستم ایمنی بدن جلوگیری از سرطان، سلامت پوست و مو و استحکام استخوان‌ها مفید است. این سبزی مغذی می‌تواند بهترین دارو برای درمان یبوست به‌ویژه در افراد

میان سال و کهن سال باشد. در شستن اسفناج باید به این نکات توجه داشته باشید که اسفناج حاوی شن ریزه است؛ بنابراین آن را چند دقیقه در آب ولرم خیس کنید تا شن های آن ته نشین شود و در آخر به تدریج از اسفناج های رویی بردارید و با آب سرد آب کشی کنید تا شن های ته نشین شده دوباره به اسفناج ها نچسبند.

هرگز اسفناج را پس از خرد کردن نشویید تا مواد مغذی آن خارج نشود. اسفناج را به مقدار مورد نیاز بپزید و هیچ وقت آن را به صورت پخته شده نگهداری نکنید. هنگام خرید اسفناج برگ های لطیف و تازه آن را انتخاب کنید. برگ های درشت و تیره رنگ برای تهیه این خورش مناسب نیست. همچنین اسفناج را باید در اندازه های چهار سانتی متری خرد کنید. در صورتی که اسفناج ریزتر خرد شود، خورش لعاب نمی اندازد و اسفناج له می شود.

۲ - همیشه هنگام استفاده از آلو در خورش نیم ساعت قبل آن را توی یک کاسه با آب ولرم خیس کنید. این کار باعث می شود اگر آلو دارای شن ریزه یا آشغال باشد، با خیس خوردن کاملاً تمیز شود. بعد از نیم ساعت آلو را توی یک صافی بریزید و روی آن آب بگیرید؛ سپس به غذا اضافه کنید. دقت کنید که آلو را حتماً نیم ساعت آخر پخت خورش اضافه کنید تا آلو له و وارفته نشود.

۳ - یکی از نکات بسیار مهم در تهیه انواع غذاها انتخاب مواد اولیه سالم و تازه است. وقتی می خواهید مرغ را انتخاب کنید، حتماً جاهایی مانند ران و بال را که اتصال دارند، چک کنید؛ زیرا ماندگی و ناسالم بودن مرغ در این قسمت ها زودتر مشخص می شود. اگر این قسمت ها بوی نامطبوعی بدهد؛ یعنی مرغ تازه نیست. حواستان باشد مرغ هایی را که خیلی خیس هستند، انتخاب نکنید. رطوبت زیاد مرغ نشان دهنده این است که قبلاً فریز شده است. اگر از مرغ های بسته بندی استفاده می کنید، حتماً تاریخ آن را چک کنید و حواستان باشد که خون آبه نداشته باشد. برای تهیه این خورش حتماً مرغ را از قبل مزه دار کنید و اجازه بدهید مرغ حدود دو ساعت بماند تا مزه ها به خوردش برود.