



# انواع خورش کا

انواع خورش کا

# فهرست

خورش قیمه

خورش فیسنجان معمولی

خورش فیسنجان بالا وزرد

خورش ماہی فیسنجان (رشتی)

خورش نعناع (مازندرانی)

خورش دختر لوس

خورش باقلایا گوشت

گل دریمن (رشتی)

**مرزا قاسمی (رشتی)**

خورش چغاته بادام

خورش رشتی

خورش ساسفناج

خورش مسما بادمجان

**آلوبخار او خورش اسفناج**

خورش هویج

خورش نارنگی (مازندرانی)

خورش سبز زمینی با شنبله

معجون گیلانی

فیسنجان تخم مرغ

خورش بر تقال

خورش هلو

خورش قارچ

خورش به

خورش کدو

خورش کنگر

خورش شیرین تره



# خورش قیمه

مواد لازم\*\* (برای ۵ نفر)

گوشت گوسفند خرد کرده نیم کیلو\*\* لیمو عمانی ۵ عدد\*\* پیاز خرد کرده درشت یک عدد\*\* لپه یک ربع فنجان\*\* نمک و فلفل به مقدار لازم\*\* عصاره لیمو ترش یک عدد\*\* سبز زمینی درشت یک عدد\*\* جوزهندی ربع قاشق چایخوری\*\* روغن ۴ قاشق سوپخوری\*\* چایخوری

آب دو و نیم فنجان\*\* زرد چوبه ربع قاشق چایخوری\*\* گوجه فرنگی درشت یک دانه\*\* دارچین کوبیده نیم قاشق چایخوری\*\* روغن ۲ قاشق سوپخوری\*\*\* طرز تهیه\*\*

روغن رادردیگ گرم کرده و در آن گوشت قیمه\* جوزهندی\* پیاز خرد کرده\* فلفل\* زرد چوبه و نمک ریخته کمی سرخش کنید و رویش آب و عصاره لیمو ترش بریزید و بگذارید به مدت ۳۰ دقیقه بپزد.

سبز زمینی را قطعه کرده در ماهی تابه سرخش کنید و آن را به گوشت قیمه بیفزایید و

قدرتی لیمو عمانی قطعه کرده و گوجه فرنگی را مخلوط شکنید و بگذارید پانزده دقیقه دیگر بپزد.



# خورشت فنجان معمولی



مواد لازم\*\* (برای ۴ نفر)

مرغ یک عدد\*\* سس گوجه فرنگی ۳ قاشق سوپخوری\*\* دارچین نیم قاشق چایخوری\*\* عصاره لیموترش ۲ قاشق سوپخوری\*\* نمک یک قاشق چایخوری\*\* پیاز درشت خرد کرده یک عدد\*\* آب انار تازه یک فنجان\*\* مغز گرد و ۲ فنجان\*\* آب ۲ فنجان\*\* دارچین نیم قاشق چایخوری\*\* شکر ۳ قاشق سوپخوری\*\* فلفل نیم قاشق چایخوری\*\* کره ۳ قاشق سوپخوری\*\* چاشنی مخصوص نیم قاشق چایخوری\*\*\*\*

طرز تهیه\*\*

مرغ را شسته آماده سرخ کردن کنید و بیه آن ادویه زده در روغن سرخش کنید و سپس کنارش بگذارید. پیاز را خرد کرده در سه قاشق سوپخوری کرده سرخش کنید آنگاه رب گوجه فرنگی را به آن افزوده باز چند دقیقه دیگر سرخش کنید. گردوی کوبیده به پیاز سرخ کرده افزوده روی آتش ملايم بمدت ۵ دقیقه بپزد. در ضمن مدام همچ بزینید تا گردن سوزد. آب و ادویه و عصاره لیموترش و آب انار را به آن بیفزایید و روی آتش ملايم بمدت ۳۵ دقیقه بپزد کمی مایه ای آن را بچشد اگر باندازه کافی شیرین نبوده آن کمی شکر مخلوط کنید مرغ بریان را در این سس بگذارید و آن را روی آتش بمدت ۳۵ دقیقه بپزد.



# خورشت فیضجان آلوزرد



مواد لازم\*\* (برای ۵ نفر)  
گوشت نیم کیلو\*\* زعفران کمی\*\* آلوی ریزیک کیلو\*\* شکر ۲ قاشق  
سپوپخوری\*\* روغن ۲۰۰\*\*\*\* مغزگردی تازه ۲۸ دانه  
گرم\*\* پیازیک دانه

## طرز تهیه\*\*

پیاز را نده کرده و در روغن سرخ کنید و گوشت قطعه قطعه شده را در آن برشیزد.  
مغزگرد و را در بارماز چرخ بگذرانید و آلوی ریز را جداگانه پخته از الک سیمی رد کنید و مغزگرد و را در روغن گوشت دار ریخته تفتیش بدھید. سپس آلو را به آن اضافه کرده بگذارید  
قدرتی خورش بجوشد وقتی که آبش کم شد و روغن پس داد شکر را به آن اضافه کرده و خورش را از روی آتش بردارید.





# خورش ماهی فسنحان(رشتی)

**مواد لازم\*\* (برای ۶ نفر)**

**ماهی سفید ۵ قطعه\*\* مغز گردو ۲۰۰ گرم\*\* رب انار ترش دو قاشق سوپ خوری\*\* فلفل و نمک بانداز**

**طرز تهیه\*\***

مغز گردوی کوییده را با ۴ لیوان آب بمدت چند ساعت روی آتش ملایم بجوشانید و برای اینکه ته نگیرد همچنان آن راهم بزنید. وقتی که به روغن افتاده مخلوط فوق را از روی آتش برداشته کنار بگذارید. سپس فلس ماهی را کنده و آن را قطعه قطعه و در روغن سرخ نموده

مغز گردو را برب انانه مخلوط با کمی آب و فلفل و نمک را بر روی شریخته بگذارید تا چند دقیقه آرام بپزد. وقتی که به روغن افتاد آن را از روی آتش برداشید.



# خورش نعناع(مازندرانی)



**مواد لازم\*\* (برای ۶ نفر)**

بادنجان ۴ عدد\*\* آبغوره قدری\*\* سیر چند پر\*\* پیازیک دانه\*\* نعناع و ریحان  
و گشنیز ۲ سیر\*\* گوشت آسیز\*\*

**طرز تهیه\*\***

بادنجان را حلقه بریده و روی آن قدری نمک بپاشید و برای یکی دو ساعت  
کنارش

بگذارید. سپس قطعات بادنجان را در روغن سرخ کنید و دو سیر نعناع و ریحان  
و گشنیز را بایک

سیر پیاز و چند پر سیر جدا گانه سرخ کنید. چهار سیر گوشت را نیز بکوبید و بصورت  
کوفته

سرخ کنید. مخلوط فوق را در آب ریخته روی آتش بگذارید. دو جوش که زد  
بادنجان

را داخل سبزیجات کرده و کوفته فوق الذکر را ریخته زرد چوبه مخلوطش نمایید  
و پس

از اینکه کمی جوشیدیک مقدار کم آب غوره در داخلش برشیزید. پس از دو جوش  
چهار عدد تخم مرغ هم رویش بشکنید. وقتی که تخم مرغ هابست آن را سر  
سفره بیاورید.





# حورش دخترلوس

**مواد لازم\*\* (برای ۴ نفر)**

بادنجان درشت ۶ عدد، سیریک نیم پر، گوجه

فرنگی ۲ عدد، سبزیجات (خلواش، چوچاق، گشنیز، نعناع) دو قاشق

سوپخوری، آبغوره بحد کافی، فلفل و نمک قدری، کره ۱۰۰ گرم\*\*\*\*\*

**طرز تهیه\*\***

بادنجانها را تنویر پز کرده و پوستش را گرفته با گوشت کوب لهش

کنید پوست گوجه فرنگی را کنده و قطعه قطعه اش کرده به

بادنجانها اضافه نمایید. سیر کوبیده سبزیجات خرد کرده

و بادنجان

و کره را با فلفل و نمک مخلوط کرده و آن را به سرمه‌فره بیاورید.



# خورش باقلاباگوشت



مواد لازم \*\*(برای ۴ نفر)  
گوشت بی استخوان ربع کیلو\*\* روغن ۱۵۰ گرم\*\* شوید ربع کیلو\*\*  
آب دولیوان\*\* باقلای سبزی ۲ کیلو\*\* پیاز خرد کرده ۲۵ قاشق  
سوپ خوری \*\*\* طرز تهیه \*\*  
گوشت را قطعه کرده با پیاز سرخش کنید. ۲ لیوان آب در آن  
رشوید و روی آبکش بزیست آبیش کاملابود. سپس هردو را کمی  
سرخ کرده روی گوشت فوق الذکر بزید و نمک و فلفل وزرد چوبه  
هم به آن اضافه کنید. وقتی که باقلابحد کافی پخته شد آن  
راده ظرف بکشید و سرد سفره بیاورید.



# گل دریمن (رشتی)

مواد لازم\*\* (برای ۴ نفر)

باقلا ۷۵ گرم\*\* زعفران قدری\*\* روغن ۲۰۰ گرم\*\* تخم  
مرغ ۳ عدد\*\* شوید صد گرم\*\* نمک قدری\*\*\*\*  
طرز تهیه \*\*

پوست باقلارا کنده در کمی آب آن را با شوید نیم پز کرده و سپس آب را از باقلاب جدا نموده آن را در روغن تفتیش بدهید. نمک وزعفران و فلفل هم برویش ریخته بگذارید چند جوش بزنند. سپس وسط باقلاب





# میرزا گاسمی (رشتی)

## مواد لازم\*(برای ۵ نفر)

بادنجان ده عدد\*\* نمک قدری\*\* روغن به اندازه کافی\*\* تخم مرغ ۲ عدد\*\* سیر آپر\*\* زعفران سائیده شده یک قاشق مربا خوری\*\*\*  
طرز تهیه\*\*

بادنجانها را تنوری پز کرده پوست و تخمهای آن را درآورده خوب بکوبد.  
تخم مرغ هاراشکسته و آن را هم در روغن سرخ کنید. سپس بادنجان را رویش ریخته مختصراً تفت بدھید. پس از ریختن نمک و کمی زعفران سائیده کمی سیر کوبده هم بر رویش برویزید. چنانکه ملاحظه مینمایید میرزا گاسمی هم یک غذای بسیار ساده است و هم مغزی. خرجش کم است و پختش آسان.



# خورش چعاله بادام



مواد لازم\*\* (برای ۴ نفر)

گوشت ۳۵۰ گرم\*\* پیاز خرد کرده ۲۳ قاشق سوپ خوری\*\* نمک قدری\*\* چعاله بادام ریز ۲۵۰ گرم\*\* نعناع وجعفری آب لیموترش ربع استکان\*\*\*

طرز تهیه\*\*

گوشت را خرد کرده و با پیاز خرد کرده سرخ ش کنید و در آن ۲ لیوان آب بریزید. نعناع وجعفری را پس از تمیز کردن خردش کنید و در روغن سرخ نمائید چعاله را نیز تمیز کرده آن را هم با نعناع وجعفری در گوشت بریزید و روی آتش ملایم بپزید. موقعی که کامل پخته شد نمک و آب لیموترش بر رویش ریخته سرمه‌فره بیاورید.



# خورش رشتی

آش ایرانی



مواد لازم\*\* (برای ۴ نفر)

گشنیز و تره یک کیلو\*\* لپه نصف استکان\*\* گوشت نیم کیلو\*\* نمک  
وروغن بمقدار لازم\*\*\* طرز تهیه\*\*

گشنیز و تره راشته خردش کنید و در مقداری روغن سرخیش  
نمائید. گوشت را نیز تکه تکه کرده و به آن اضافه نمائید و روی آتش  
ملایم بپزید. لپه را جداگانه پخته و روی خورش فوق چند دقیقه قبل  
از سرو کردن بریزید.





## خورش اسفناج

### مواد لازم \* (برای ۵ نفر)

لوبیای چشم بلبلی ربع فنجان\*\* آب یک و نیم فنجان\*\* روغن ۴ قاشق سوپخوری\*\* پیازیک عدد\*\* عصاره لیموترش به مقدار لازم\*\* اسفناج نیم کیلو\*\* گوشت نیم کیلو\*\* نمک یک قاشق چایخوری\*\* فلفل نیم قاشق چایخوری\*\* دارچین کوبیده نیم قاشق چایخوری\*\* آب ۲ فنجان\*\* جوزهندی ۳ قاشق چایخوری\*\* جعفری خردکرده یک فنجان\*\*\*

### طرز تهیه \*

لوبیاردیگ و نیم فنجان آب روی آتش ملايم بگذاريid. روغن رادرماهی تابه داغ کنيد و سپس قطعات گوشت\* پیاز خردشده وادويه رادرماهی تابه ریخته سرخش کنيد. اسفناج و جعفری را بشوئيد و ساطوري اش کنيد. روغن رادرماهی تابه آب نموده و سبزی رادرآن ریخته پمدت ده دقیقه سرخش کنيد. دوفنجان آب و لیموترش راهم به گوشت افزوده آن رامدت ۲۵ دقیقه روی آتش ملايم بپزيد. بيسـت دقـیـقـه قـبـل اـزـسـرـوـکـرـدـن سـبـزـیـجـات رـابـه گـوـشت اـضـافـه کـرـدـه وـآن رـامـدـت ۳ دقـیـقـه روـی آـتـش مـلاـيـم بـپـزـيد. خـورـش فـوق باـچـلـوـخـوـشـمـزـه تـراـست.



# مسما بادنجان



مواد لازم\*\* (برای ۶ نفر)

بادنجان ۱۲ عدد ، زعفران قدری ، غوره ۲۰۰ گرم ، گوجه فرنگی نیم کیلو ،  
روغن ۲۰۰ گرم ، گوجه ۲ عدد \*\*\*  
طرز تهیه \*\*

بادنجانها را پوست کنده رویش کمی نمک پاشیده کنار بگذارید، پس از ۲۰ دقیقه آنها را در آب شسته روغن در ماهی تابه ریخته بادنجانها را سرخ کنید. دریک دیگ جدأگانه چوجه ها را با مقداری پیاز ریخته آنها را پچهار قسمت کرده غوره را روی قطعات چوجه بریزید. گوجه فرنگی را حلقه بریده نصف آن را روی چوجه ها بچینید و بادنجانها را روی چوجه ها بگذارید و بقیه گوجه فرنگیها را هم روی آن نهاده روی آتش ملايم بگذارید تا پيزد. آخر سر زعفران سائیده گوجه فرنگیها را هم روی آن نهاده روی آتش ملايم بگذارید تا پيزد.



# الوبخارا و خورش اسفناج



مواد لازم\*(برای ۶ نفر)

گوشت شانه گوسفندنیم کیلو، کره ۲ قاشق سوپخوری، آب گو dalleه یک فنجان، آب نیم فنجان، شنبه لیله خشک یک قاشق سوپخوری، الوبخارا ۱۲ عدد، پیاز (درشت) خرد کرده ۲ عدد، زرد چوبه یک قاشق چایخوری، آب لیموترش ربع فنجان، نمک ۲ قاشق چایخوری، اسفناج تازه یک کیلو، پیاز چه ۲ دسته \*\*

طرز تهیه\*\*

گوشت را قطعه قطعه کرده آن را در کره سرخ کنید. پیاز را هم به آن اضافه کرده زرد چوبه را در آن ریخته هم بزنید. آب گو dalleه، آب لیموترش، آب، نمک، فلفل و شنبه لیله را به آن افزوده به مدت یک ساعت نیم روی آتش ملايم بپزید. اسفناج را خرد کرده همراه با پیاز چه و بخارا در خورش ۲۰ دقیقه دیگر بپزد. خورش فوق را معمولاً با چلو میخورند.



# خورش هویج

**مواد لازم\*\* (برای ۶ نفر)**

گوشت شانه یک کیلو، کره ربع فنجان، آب گوساله ۲ فنجان، نمک ۲ قاشق چایخوری، آب غوره قدری، پیاز (درشت) خردکرده ۲ عدد، آب نیم فنجان، زعفران نیم قاشق چایخوری، فلفل ربع قاشق چایخوری، هویج نیم کیلو\*\*\*

**طرز تهیه\*\***

گوشت را پس از جدا کردن از استخوان قطعه قطعه اش کنید. سپس چربی اش را بگیرید و پیاز خردکرده را در ۲ قاشق سوپخوری آب کرده قطعات گوشت را به آن اضافه نمایید. دو قاشق سوپخوری کره ی باقیمانده، هویج خردکرده را مدت ۵ دقیقه سرخ کنید و آن را کنار بگذارد. آب گوساله وادیه را به گوشت اضافه کنید و آن را روی آتش ملايم بمدت یک ساعت بپزید. قطعات هویج و آب غوره را هم بریزید و غذارا ۳۰ دقیقه دیگر روی آتش ملايم بپزید. این خورش را معمولاً با کته قالبی میخورند.





# خورش نارنگی(مازندرانی)

مواد لازم\*\* (برای ۶ نفر)

پیاز درشت خرد کرده ۲ عدد، نارنگی ۳ عدد، مرغ یک عدد، کره ۴ قاشق سوپخوری، بادام پوست کنده ۴ قاشق سوپخوری، آب ربع فنجان، هویج ربع کیلو، پوست نارنگی نیم فنجان، نمک ۲ قاشق سوپخوری، زعفران ۱ قاشق چایخوری، آردیک قاشق چایخوری، آب لیموترش ۴ قاشق سوپخوری، فلفل ربع قاشق چایخوری\*\*\*\*

طرز تهیه\*\*

پیاز خرد کرده را در کره سرخ کنید و مرغ را به آن بیفزایید. زعفران سائیده شده را روی بشکم بریزید و آب و نمک و فلفل سیاه و آب لیموترش را مخلوط کنید و مدت یک ساعت روی آتش ملايم بپزید. هویج را پوست گرفته و آن را به قطعات کوچک ببرید و سپس هویج و پوست نارنگی را به مرغ اضافه کنید و آن را روی آتش ملايم بگذارید تا پيزدو پوست نارنگی هم نرم گردد. سپس آرد را بتدريج در خورش ریخته پوست نارنگی را کنده و قطعه قطعه اش کرده و آن را در خورش بریزید. آخر سرمه خورش، بادام پوست گرفته را اوكوبیده





# خورش سبزی زمینی با شنبلیله



## مواد لازم\*\*\*(برای ۳ نفر)

سبزی زمینی ۳۰۰ گرم، شنبلیله ۱۵۰ گرم، روغن باندازه کافی، آلو بخارا ۱۵۰ گرم، گوشت صد گرم (اختیاری است)، نمک قدری، پیاز درشت یک دانه\*\*\*

## \* طرز تهیه\*

سبزی زمینی را پوست کنده قطعه قطعه اش کنید. پیاز راهم پوستش را در آورده خرد کنید و هر دوی آنها را در روغن قدری سرخ کنید. سپس شنبلیله را که قبل از شسته و خردش کرده اید روی قطعات سبزی زمینی و پیاز ریخته یک مقدار دیگر سرخش کرده رویش آب بریزید. قدری که پخته شد آلو بخارا که قبل از دیگر سرخش کرده باشد را به آن اضافه کنید و یا به جای آلو بخارا چند قطعه لیمو عمانی در خورش بریزید. در صورت تمایل میتوانید چند تکه گوشت پخته هم به این خورش لذید و خوشبو اضافه کنید.



# محجن گیلانی



مواد لازم\*\*\*(برای ۴ نفر)

خرما ۲۵۰ گرم، پیاز ۴ عدد، قیس ۲۰۰ گرم، کشمش  
ریز ۲۵۰ گرم، گوشت ۵۰۰ گرم، گوجه  
برغانی ۲۰۰ گرم \*\*\*  
طرز تهیه \*\*

گوشت و پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید. سپس باندازه  
کافی آب به آن اضافه کرده  
آن را بپزید. در یک طرف دیگر کشمش، خرما قیسی و گوجه  
برغانی را بحدی سرخ کنید  
که طلائی رنگ شود. سپس گوشت و پیاز را به آن اضافه کرده  
روی آتش ملایم بگذارید  
تاخوب بپزد.



# فسنجان تخم مرغ



مواد لازم\*\* (برای ۲ نفر)

تخم مرغ ۵ عدد، خاکه قند نصف فنجان، روغن ۱۵۰ گرم، اب انار (یارب انار) یک فنجان، مغز گردو ۳۰۰ گرم، ادویه یک قاشق چایخوری \*\*\*\*\*

\* طرز تهیه \*\*

روغن را داغ کرده مغز گردو کوبیده را در آن ریخته هم بزنید. سپس تخم مرغه را شکسته نیم پزکه شدآب انار و خاکه قندر آبه آن بیفرائید آنگاه ادویه را ریخته صبر کنید تا آبش به خود جذب شود. سپس آن را از روی آتش بردارید و به سر سفره ببرید.



# خورش پرتقال



## مواد لازم\*(برای ۴ نفر)

مرغ نیم کیلو، سرکه ربع فنجان، پاپریکار بیع قاشق چایخوری، روغن ۵ قاشق سوپخوری، آب یک وربع فنجان، نمک یک قاشق چایخوری، شکر نیم فنجان، ادویه مخصوص مرغ نیم قاشق چایخوری، فلفل نیم قاشق چایخوری، پرتقال ۴ یا ۵ عدد، عصاره لیموترش یک قاشق سوپخوری\*\*\*

طرز تهیه\*\*

پرتقال را تمیز کرده به آن ادویه زده و در روغن سرخش کنید. سپس به آن آب افزوده مدت ۲۵ دقیقه روی آتش ملايم بپزد. پیاز خرد شده را در ماهی تابه سرخ کرده به آن عصاره لیموترش را بیفزايد و کنار بگذاري. سپس پرتقال را قطعه قطعه کرده آن را در ماهی تابه بگذاري و سرکه را با شکر مخلوط کرده قسمتی از آن را روی پرتقال بریزید و مدت ۱۵ دقیقه روی آتش ملايم بپزد. قطعات پرتقال و پیاز سرخ شده را روی مرغ بچینيد و مخلوط سرکه و شکر را که از پرتقال فوقه باقی مانده روی مرغ ریخته ۵ دقیقه دیگر مرغ را روی آتش ملايم بپزid.



# خورش هلو



مواد لازم\*(برای ۴ نفر)

روغن ۲۵۰ گرم ، نمک قدری، سبزی مخلوط نیم کیلو ، غوره ۲۵۰ گرم، پیازیک عدد، گوشت  
بی استخوان نیم کیلو، هلویک عدد\*\*\*

طرز تهیه\*\*

گوشت را خرد کرده بایک دانه پیاز خرد کرده و کمی نمک بار کنید. جعفری با عنایع و کمی تره  
راریز خرد کرده کمی زرد چوبه و روغن مخلوط شش کنید و بگذارید بر شته شود. گوشت پخته را  
در سبزی بریزید تا کمی تفت بردارد. هلوی کال را پوست گرفته و آن را قاج قاج کرده بدون  
هسته در گوشت و سبزی بریزید و بگذارید بپزد. غوره را نیز دم گرفته و در دیگ بریزید. چنانچه  
غوره نبودمیتوانید از آب غوره استفاده کنید.



# خورش قارچ



## مواد لازم\*\* (برای ۵ نفر)

گوشت قطعه قطعه شده ۷۵۰ گرم، عصاره لیموترش ۳۰۰ قاشق سوپخوری، کره ۲۰۰ قاشق سوپخوری، قارچ نیم کیلو، پیاز (متوسط) خردکرده یک عدد، آبلیموترش دو قاشق سوپخوری آب یک فنجان و نیم، زردہ تخم مرغ ۲ عدد\*\*\*

## طرز تهیه\*\*

کره را در دیگ آب کرده گوشت را با پیاز و ادویه سرخ کنید تا طلاقی رنگ شود سپس آب و عصاره لیموترش را به آن افزوده و مدت ۳۰ دقیقه روی آتش ملايم بپزید. قارچ را شسته و قطعه قطعه اش کرده آن را در کره سرخ کنید ۱ دقیقه قبل از سرو کردن قارچ سرخ کرده را به گوشت اضافه نمایید. دو زردہ تخم مرغ را هم زده با عصاره لیموترش مخلوط کنید و آن را پس از برداشتن دیگ از روی آتش قاطی سس گوشت کنید..



# خورش به



## مواد لازم \*(برای ۵ نفر)

گوشت قطعه شده نیم کیلو، روغن ۴ قاشق، نمک یک قاشق چایخوری، فلفل نیم قاشق چایخوری، آب دوفنجان، شکر ۲ قاشق چایخوری، به (درشت) ۲ عدد، لپه نیم فنجان، کره دوقاشق سوپخوری، دارچین نیم قاشق چایخوری، عصاره لیموترش ۲ قاشق سوپخوری، فلفل نیم قاشق چایخوری \*\*\*

## طرز تهیه

پوست به را کنده تخمیش را درآورده آن را قطعه قطعه کنید و کمی در کره سرخیش نمایید. در یک دیگ دیگر کره را آب کرده، پیاز خردشده، گوشت قطعه قطعه شده و کمی ادویه را به آن اضافه کنید و روی آتش ملايم بیزد. موقعی که غذا قهوه ای رنگ شد، آب و عصاره لیموترش و شکر را به گوشت افزوده مدت ۳۰ دقیقه دیگر به پختن ادامه دهید. سپس ۲۵ دقیقه قبل از برداشتن آن از روی آتش به رادر داخل آن بریزید و ۱۰ دقیقه قبل از سرو کردن مخلوط گوشت را به آن بیفزایید.



# خورش کدو



مواد لازم \*(برای ۴ نفر)

کدو ۴ عدد، روغن ۲ قاشق سوپخوری، گرددار چین نیم قاشق چایخوری، عصاره لیموترش<sup>۶</sup>  
قاشق سوپخوری، آب ۲ فنجان، نمک و فلفل قدری، گوشت گوسفندنیم کیلو، جوز هندی  
یک هشتم قاشق چایخوری \*\*\*

طرز تهیه \*\*

کدور اتر اشیده و آن رابه قطعات کوچک ببرید و یش نمک پاشیده مدت ۲۰ دقیقه کnar  
بگذارید. در یک دیگ دیگ روغن گرم کرده، قطعات گوشت و پیاز وادویه رابه آن بیفزائیدو  
سرخش کنید نمک کدور اب‌آب شسته و با استعمال کاغذی خشکش نموده پس از ریختن  
۶ قاشق سوپخوری روغن در ماهی تابه آن را سرخ کنید سپس آب و عصاره لیموترش را  
بر گوشت افزوده بگذارید روی آتش ملايم مدت ۳ دقیقه بپزد. پانزده دقیقه قبل از سرو  
کردن، کدور رابه آن بیفزائید و بگذارید قدری بپزد.



# خورش کنگر



## \* مواد لازم \*

گوشت نیم کیلو، نمک و فلفل باندازه کافی، پیاز سرخ کرده آفاسق سوپ خوری، رب گوجه فرنگی بمقدار خیلی کم، کنگر یک کیلو، نعناع و جعفری یک کیلو، آبغوره یک استکان \*\*\*

## \* طرز تهیه \*

گوشت خرد کرده راشسته و با پیاز قدری سرخ کنید و آن را با ۴ لیوان آب مخلوط نموده روی آتش بگذارید. تیغ کنگر را از بین برده و پس از آنکه کنگر را شسته و در روغن کمی سرخ کرده، نعناع و جعفری را خرد کرده در کمی روغن سرخ نموده کنگر را به گوشت اضافه کنید و سپس آبغوره و کمی رب گوجه فرنگی و فلفل و نمک به رویش ریخته بگذارید بپزد.



# خورش شیرین تره



## مواد لازم\*\* (برای ۵ نفر)

اسفناج با تره یک کیلو، تخم مرغ ۵ عدد، سیردوپر، نمک و فلفل سیاه  
قدرتی \*\*\*\*

## طرز تهیه \*\*

تره و اسفناج را شسته و ساطوریش کرده در روغن کمی سرخ  
کنید. سیر را پوست  
کنده و بکوبید و در روغن آن قدر سرخ کنید تا طلائی رنگ شود. تخم  
مرغه هارا روی  
سیر شکسته و این دو را به تره و اسفناج اضافه کنید و نمک و فلفل سیاه  
بو رویش  
بپاشید.

