



delisa™

سالم بمانیم

www.delisa.ir delisa@delisa.ir



کارهای بی نظیرتان را به اشتراک بگذارید! عکس های خود را با برچسب #delisafamily به اشتراک بگذارید.
با این کار به مسابقه عکس ما راه یافته اید!

آذر
۹۴

کوفته شترمرغ

سرآشپز دلیسا هستیم.

کوفته یکی از غذاهای سنتی ما ایرانی ها می باشد و به دلیل دارا بودن سبزیجات متنوع، سرشار از ویتامین ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن ماست. کوفته با دستور پخت های متنوعی طبخ می شود و من امروز قرار است کوفته با ترکیب گوشت لذیذ، خوش مزه و سالم شترمرغ را در کنار شما طبخ نمایم. قول می دهم اگر یکبار کوفته تان را با این گوشت بپزید، عاشق طعم و عطر این گوشت خواهید شد و آنرا به دیگران هم توصیه خواهید نمود. من امروز کلی میهمان دارم و کوفته شترمرغ غذای اصلی سفره من است.

امیدوارم از طعم و عطر این غذا لذت ببرید.



سطح پخت :
سریع

عادی
زمان بر



زمان پخت :
۱ ساعت



عاری از گلوتن



عاری از لبنیات

گوچه فرنگی



فلفل قرمز



نمک، فلفل



زنجبیل



گشنیز



سیر



پیاز



روغن



چرخ کرده شترمرغ



زرشک



آرد نخوچی



تخ مرغ



پاپریکا



آویشن



دارچین



زیره سیاه



هل





وسایل مورد نیاز: قابلمه و تابه متوسط

مواد حساسیت زا: تخم مرغ

مواد لازم	برای ۴ نفر
چرخ کرده شترمرغ	۵۰۰ گرم
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
برگ گشنیز، ریز خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
روغن سرخ کردنی	به مقدار دلخواه
زیره سیاه	۱ قاشق چایخوری
پیاز بزرگ، ریز خرد شده	۲ عدد
هل آسیاب شده	نصف قاشق چایخوری
لفل قرمز و سیاه	به مقدار دلخواه
سیر خرد شده (به دلخواه)	۲ حبه
گوچه فرنگی پوست کنده و خرد شده	۴۵۰ گرم
پودر دارچین	۲ قاشق چایخوری
زنجبیل رنده شده	نصف قاشق چایخوری
نمک	به مقدار دلخواه
پودر آویشن	۲ قاشق چایخوری
پاپریکا	۱ قاشق چایخوری
تخم مرغ	۱ عدد
آرد نخودچی	۲ قاشق چایخوری
زرشک	نصف فنجان

دستور پخت:

۱. نصف پیاز خرد شده را در روغن تفت می‌دهیم.



۲. گوچه فرنگی‌ها را به همراه نصف سیر خرد شده داخل قابلمه کوچکی می‌ریزیم و پیازداغ را به آن اضافه می‌نماییم.



۳. يك پیمانه آب را همراه يك قاشق چای‌خوری آویشن به قابلمه اضافه نموده و آنرا به جوش می‌آوریم، سپس شعله را کم کرده و ۳۰ دقیقه آنرا می‌پزیم و مدام به هم می‌زنیم تا ته نگیرد.

۴. هنگامی که سس غلیظ شد، نمک و فلفل را به آن اضافه می‌نماییم.



۵. گوشت چرخ کرده، آرد نخودچی، تخم مرغ، سیر، پیاز، برگ گشنیز، فلفل قرمز و سیاه، پودر زنجبیل، هل، زیره، پودر دارچین، آویشن، روغن زیتون و پاپریکا را با هم مخلوط نموده و به خوبی ورز می‌دهیم و آنرا به صورت کوفته‌های کوچک (به اندازه گردو) درمی‌آوریم و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال می‌گذاریم تا خودش را بگیرد.



۶. گوشت‌های کوفته‌شده را کمی در تابه با روغن تفت می‌دهیم. (به جای سرخ کردن می‌توانیم فر را روی دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کرده و کوفته‌ها را بر روی سینی چرب شده چیده و هر طرف آنرا به مدت ۱۰ دقیقه حرارت دهیم)

۷. به سس آماده شده، زرشک‌ها را اضافه نموده و بر روی کوفته‌ها می‌ریزیم.



۸. درب ظرف را گذاشته تا به مدت ۲۰ دقیقه محتویات آن بپزد. (در صورتی که کوفته‌ها در فر پخت نمودیم، با اضافه نمودن سس به آن، غذا آماده سرو می‌باشد و نیازی به این مرحله نیست)

۹. کوفته‌ها را در ظرف چیده و می‌توانیم آنرا به همراه نان، پاستا و یا برنج سرو نماییم.

