

آبگوشت كَشك لرستان

نخود و لوبیا را از شب قبل خیس کنید و هنگام پخت غذا، آب آن ها را خالی کنید و بشویید...

**مواد لازم:**

گوشت آبگوشتی 500 گرم

نخود و لوبیا سفید 2 پیمانه

بادمجان سرخ کرده 2 عدد

پیاز 1 عدد درشت

سیر 4 حبه

كَشك 250 گرم

نمک و زردچوبه و نعنا خشک به میزان لازم

روغن مایع به میزان لازم

طرز تهیه:

نخود و لوبیا را از شب قبل خیس کنید و هنگام پخت غذا، آب آن ها را خالی کنید و بشویید.

گوشت، نخود، لوبیا سفید، نمک، پیاز خرد کرده و حبه های سیر را با 5 پیمانه آب خوب بپزید. پس از اینکه يك ساعت از پخت آبگوشت گذشت، زردچوبه را بریزید و نیم ساعت مانده به پایان پخت آبگوشت، بادمجان های

سرخ شده را هم اضافه کنید.

در آخر، كَشك را اضافه کنید تا چند جوش بزند.

کمی نعنا داغ درست کنید و در آبگوشت بریزید.

وقتی آبگوشت کاملاً جا افتاد، آب آن را در ظرف های جداگانه بکشید. گوشت، بادمجان، لوبیا و نخود را نیز با هم بکوبید و با

سبزی خوردن و نان سنگک سرو کنید.

به این آبگوشت به زبان محلی "دو گوله دودار" گفته می شود و در فصل سرما بسیار طرفدار دارد و از نظر مواد لازم برای بدن

بسیار غنی و در عین حال، خوشمزه و دلچسب است.