

کشک کدو - غذای محلی کرمان

کشک کدو یک غذای کرمانی است که کالری کمی دارد و در عوض به دلیل داشتن کشک، سرشار از کلسیم است.



کشک کدو یک غذای کرمانی است که کالری کمی دارد و در عوض به دلیل داشتن کشک، سرشار از کلسیم است.

مواد لازم برای کشک کدو:

کدو سبز: ۸ عدد

کشک: یک پیمانه

پیاز داغ: ۲ قاشق غذاخوری

سیر داغ: به میزان لازم

نعناع داغ: به میزان لازم

مغز گردو: ۳۰ گرم

نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم

روغن: به میزان لازم

طرز تهیه کشک کدو: کدوها را پوست بگیریید و سرخ کنید. اگر مشکل اضافه وزن دارید، می‌توانید آنها را بخار پز کنید. در ظرف دیگری، پیاز و سیر را خرد و سرخ کنید و به کدوها اضافه کنید. نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را هم در همین مرحله اضافه کنید. حالا در ظرف را بگذارید تا کدوها آب بیندازند و کم کم آب آنها کشیده شود. در صورت تمایل می‌توانید ۲ عدد گوجه فرنگی را هم خرد کرده و در غذا بریزید تا همراه با کدوها بپزند. کدوها را با گوشت کوب بکوبید تا نرم و یکدست شوند. سپس مغز گردوی خرد شده یا پودر گردو را هم به غذا اضافه کرده و همراه با کشک به مواد اضافه کنید. اجازه دهید تا آب کشک کدو تبخیر شده و کمی در تابه سرخ شود. حالا مقدار دیگری کشک به آن اضافه کرده و در ظرف بکشید. روی کشک کدو را با پیازداغ، سیرداغ، نعناع داغ و گردو تزئین کنید. در صورت تمایل می‌توانید کمی از کشک را با زعفران دم کرده مخلوط کرده و برای تزئین استفاده کنید.