

## خورش بامیه به سبک جنوبی

اگر هوس يك غذای تابستانی و تند و تیز کرده‌اید این خورش را امتحان کنید.



اگر هوس يك غذای تابستانی و تند و تیز کرده‌اید این خورش را امتحان کنید.

### مواد لازم برای شش نفر

بامیه ریز يك و نیم کیلوگرم  
گوشت خورشی 500 گرم

گوجه فرنگی يك كيلو (یا رب گوجه فرنگی؛ 3 قاشق غذاخوری)

تمبر هندي 300 گرم (يك بسته)

پیاز بزرگ 2 عدد

سیر يك بوته

زردچوبه 2 قاشق مرباخوری

ادویه يك قاشق مرباخوری

لفل يك دوم قاشق مرباخوری

روغن مایع به مقدار لازم

### روش تهیه

1- ابتدا تمبر هندي را در کاسه مناسب ریخته، روی آن آب کتری سرد شده بریزید؛ آن را بار گذاشته و اجازه دهید تا خیس بخورد. سپس پیازها را پوست گرفته و بعد از شستن به صورت خالی خرد کنید. گوشت خرد شده را هم بشویید و داخل سبدي بریزید و اجازه دهید تا آب اضافي آن خارج شود. در این فاصله بوته‌ي سیر را داخل کاسه‌ي حاوي آب سرد خیس کنید.

2- در يك قابلمه‌ي مناسب مقداري روغن ریخته و روی حرارت قرار دهید. بعد از داغ شدن روغن، پیاز را داخل روغن ریخته و اجازه دهید تا طلایی شود. حالا زرد چوبه را به آن اضافه کرده و بعد از تفت دادن، تکه‌هاي گوشت را بیندازید و همراه با پیاز تفت دهید.

3- سیرها را پوست گرفته، به همراه زردچوبه و فلفل و ادویه توسط هاون بکوبید و سپس آن را داخل گوشت در حال سرخ شدن بریزید و با آن تفت دهید. حالا گوجه فرنگی‌ها را رنده کرده، داخل قابلمه بیفزایید تا همراه گوشت کمی سرخ شوند. بعد يك لیوان آب جوشیده سرد شده را داخل قابلمه بریزید، در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید تا گوشت پخته شود.

اگر می‌خواهید از رب استفاده کنید، ابتدا رب را در روغن گوشت تفت داده و سپس يك و نیم لیوان آب اضافه کنید.

4- در این فاصله بامیه‌ها را شسته و برای آن که له نشود، آن‌ها را به صورت کله قندی برش دهید. بعد از آن که گوشت پخته شد، بامیه‌ها را داخل قابلمه بریزید و بگذارید تا همراه گوشت و سیر و پیاز و گوجه فرنگی یا رب کمی بپزد.

5- در مراحل آخر پخت، تمبر هندی را از صافی عبور دهید و شیرهای صاف شده را داخل قابلمه بریزید و بعد از آن که خورش جا افتاد، شعله را خاموش کنید.

### نکته

نکته 1: با توجه به این که تمبر هندی شور است از صاف کردن نمک در مرحله‌ی اول پخت جلوگیری کنید.

نکته 2: از تمبر هندی‌ای استفاده کنید که رنگ آن روشن باشد در غیر این صورت رنگ خورش تیره می‌شود.

نکته 3: این خورش نباید خیلی آبکی باشد؛ پس، از اضافه کردن آب زیاد خودداری کنید.