

## حليم

ابتدا گوشت را 1 ساعت آب پز مي كنيم و بعد جو پرك را كه در شير خيس كرديم اضافه مي كنيم...



### مواد لازم

گوشت گوسفندي=200 گرم  
جو پرك= 4/1 بسته  
شير= 2/1 ليوان  
چهار مغز= 1قاشق غذا خوري  
كره= 50 گرم  
نمك= خيلي كم

### طرز تهيه

ابتدا گوشت را 1 ساعت آب پز مي كنيم و بعد جو پرك را كه در شير خيس كرديم اضافه مي كنيم و مي گذاريم آرام بپزد و بعد چهار مغز را آسياب(ميكس) کرده و اضافه مي كنيم و در آخر نمك را اضافه مي كنيم و قتي از پخت مطمئن شديم متمم مواد را ميكس يا در غذا ساز مي ريزم تا يك دست شود بعد آن را در ظرفريخته و كره را روي آن مي ريزيم.

### نكته

بعد از ميكس حليم نبايد آن را روي حرارت مستقيم قرار دهيم چون ته مي گيرد.  
حليم را در زمستان با گندم و در تابستان با جو درست كنيد.  
به جاي گوشت گوسفند مي توان از مرغ استفاده كرد.