

**اسفناج تره**

اسفناج خرده شده را با برنجی که از قبل خیس کرده‌اید، در قابلمه با 2 پیمانه آب روی حرارت بگذارید تا بپزد. اگر برنج هنوز نپخته و دیدید که آب سبزی در حال ته کشیدن است، می‌توانید نصف پیمانه دیگر هم آب اضافه کنید.

**مواد لازم:**

اسفناج 250 گرم، خرد شده

برنج 2 قاشق سوپ‌خوری

نعناع خشک و پونه از هر کدام یک قاشق سوپ‌خوری

سیر بزرگ 3 حبه

روغن به مقدار لازم

زردچوبه به مقدار لازم

آب نارنج، غوره یا انار ترش نصف پیمانه

نمک و فلفل به مقدار لازم

تخم مرغ 2 عدد

دارچین به مقدار بسیار کم

**طرز تهیه:**

\* اسفناج خرده شده را با برنجی که از قبل خیس کرده‌اید، در قابلمه با 2 پیمانه آب روی حرارت بگذارید تا بپزد. اگر برنج هنوز نپخته و دیدید که آب سبزی در حال ته کشیدن است، می‌توانید نصف پیمانه دیگر هم آب اضافه کنید.

\* برنج باید خوب پخته و نرم شود. در حین پختن سبزی و برنج، نعناع، پونه و سیر را با روغن و زردچوبه سرخ کرده و کنار بگذارید.

\* بعد از پختن برنج و سبزی، آب نارنج، نمک، فلفل، سبزی و سیر را اضافه کرده و هم بزنیید تا مواد با هم مخلوط شوند. حرارت باید ملایم باشد تا مواد ته نگیرد (حدود نیم ساعت یا تا زمانی که اسفناج تره کمی به روغن بیفتد زمان مناسب برای جا افتادن این غذا است).

\* در انتها تخم‌مرغ‌ها را در کاسه‌ای کمی با چنگال بزنیید تا باز شود و روی خورش بریزید تا خودش را بگیرد.

\* در آخر کمی دارچین (کمتر از یک هشتم قاشق چای‌خوری) به آن اضافه کنید. وقتی تخم مرغ پخت و خورش به روغن افتاد، آماده است.

**نکته:**

- 1- این دستور 45 گرم کربوهیدرات، 25 گرم پروتئین، 100 گرم چربی و 1180 کیلو کالری انرژی دارد.
- 2- در صورت نداشتن پونه، می‌توانید به جای آن از یک قاشق سوپ‌خوری نعناع خشک استفاده کنید (جمعاً دو قاشق سوپ‌خوری نعناع خشک).
- 3- مقدار ترشی این غذا بستگی به ذائقه شما دارد و می‌تواند کمتر یا بیشتر از مقدار ذکر شده باشد.
- 4- شما می‌توانید ترکیبی از آب نارنج و آب غوره یا هر کدام را به تنهایی استفاده کنید.
- 5- بعد از ریختن تخم مرغ داخل غذا آن را زیاد هم نزنید تا خودش را بگیرد.
- 6- روغن این خورش باید به اندازه کافی باشد تا خوشمزه شود.
- 7- این غذا را می‌توانید با تربچه، ماهی شور و کته در کنار خانواده نوش جان کنید.