

## کدوبره؛ يك غذای مازندرانی

کدوبره يك غذای مازندرانی و همه‌پسند است که سریع هم آماده می‌شود. اگر پیرو رژیم گیاه‌خواری باشید گزینه خوبی برای شماست...



کدوبره يك غذای مازندرانی و همه‌پسند است که سریع هم آماده می‌شود. اگر پیرو رژیم گیاه‌خواری باشید گزینه خوبی برای شماست.

### مواد لازم برای 2 نفر:

سیب زمینی متوسط 2 عدد

کدوی سبز متوسط 5 عدد

گوچه فرنگی متوسط 5 عدد

پیاز بزرگ 1 عدد

تخم مرغ 2 تا 3 عدد

نمک، فلفل، زردچوبه به میزان کافی

### طرز تهیه:

ابتدا پیاز را خرد کنید و به مدت دو دقیقه در تابه تفت دهید. نمک و زردچوبه را اضافه کنید و سیب‌زمینی را که نگینی خرد

کرده‌اید داخل آن بریزید و بگذارید مواد کمی تفت بخورند.

شعله را که تا این لحظه نسبتاً زیاد بوده است، تا حد متوسط پایین بکشید و در ماهیتابه را ببندید و بگذارید مواد 5 تا 7 دقیقه

روی حرارت پخته شوند.

کدوی حلقه حلقه شده را به مواد اضافه کنید و آن را نیز تا چند دقیقه سرخ کنید. وقتی رنگ کدو کمی برگشت و سرخ شد،

گوچه فرنگی های خرد شده و تخم مرغ ها را روی آن بریزید و باز هم شعله را کمتر کنید تا مواد با در بسته 10 دقیقه بپزند.

در مرحله آخر فلفل سیاه را روی آن بپاشید و غذا را سر سفره بیاورید.

روی این غذا می‌توانید مقدار کمی پنیر پروسس یا پارمزان هم رنده کنید، که آن را خوشمزه‌تر کند.

با ماست خامه‌ای هم می‌توان روی آن را تزیین کرد.