

نافله - غذای محلی خوزستان

نافله یکی از چندین غذای سنتی و محلی خوزستانی‌هاست. گوشت چرخ کرده و آرد نخودچی از مواد اصلی این غذای محلی هستند.



نافله یکی از چندین غذای سنتی و محلی خوزستانی‌هاست. گوشت چرخ کرده و آرد نخودچی از مواد اصلی این غذای محلی هستند.

گوشت چرخ کرده و آرد نخودچی: از هر کدام 500 گرم

پیاز بزرگ: چهار عدد

نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

سرکه: یک فنجان کوچک

شکر: دو فنجان

روغن یا کره و نعنا: به میزان لازم

آب: پنج پیمانه

طرز تهیه:

* گوشت چرخ کرده را همراه با دو عدد پیاز رنده شده، آرد نخودچی، نمک، فلفل و زردچوبه همراه با آب مخلوط کرده و به میزانی آب اضافه شود که مایه شل نشود و حالت انعطافی داشته باشد.

* مواد را ورز دهید بعد در روغن سرخ کنید. می‌توانید آن‌ها را به شکل دایره‌های کوچک درست کرده، وسط آن‌ها را خالی و در روغن سرخ کنید.

* دو عدد پیاز دیگر را به صورت نگینی سرخ کرده، زردچوبه و نمک زده بعد آب را اضافه کرده، نعنا را ساییده و در آب بریزید.

* سرکه و شکر را اضافه کرده و بگذارید به مدت 20 دقیقه بجوشد بعد نافله‌های سرخ شده را درون مواد آبی قرار دهید تا با حرارت ملایم به مدت 30 دقیقه جوش بزند.