

ریزه کوفته خوراکی آذری

ریزه کوفته یکی از غذاهایی است که در شهرهای استان های آذربایجان طبخ می شود...

ریزه کوفته یکی از غذاهایی است که در شهرهای استان های آذربایجان طبخ می شود. این خوراک محلی را در این مناطق با ترشی یا شور می خورند.

مواد لازم برای 6 نفر:

گوشت چرخ کرده 250 گرم

لوبیا چیتی 200 گرم

هویج یک کیلوگرم

پیاز 2 عدد متوسط

برنج 50 گرم یا نصف پیمانه

تخم مرغ یک عدد

روغن مایع نصف پیمانه

زردچوبه نصف قاشق چای خوری

نمک به مقدار لازم

رب گوجه فرنگی 2 قاشق سوپ خوری

آبغوره یا آب نارنج نصف پیمانه

طرز تهیه:

* ابتدا لوبیا را در کاسه ای بریزید و بعد از شستن، به مدت 5 الی 6 ساعت در مقداری آب سرد خیس کنید. سپس در قابلمه ای بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا بپزد.

زمان لازم برای پخت لوبیا، حدود یک تا یک ساعت و نیم است (البته این مدت بستگی به جنس لوبیا نیز دارد، بعضی لوبیاهای زودپز و بعضی دیگر دیرپز هستند).

* بعد از پختن لوبیا، آن را داخل آبکش ریخته و کنار بگذارید.

* برنج را نیز در کاسه ای حاوی مقداری آب بریزید و به مدت یک ساعت خیس کنید.

* یکی از پیازها را شسته و پس از پوست کندن به صورت خالالی خرد کنید. سپس در یک تابه گود متوسط مقداری روغن بریزید و پیاز خردشده را در روغن تفت دهید.

* هویج ها را نیز پوست کنده و به صورت خالالی خرد کنید. سپس آن ها را نیز در تابه ای جداگانه، در مقداری روغن تفت دهید. گوشت چرخ کرده را در یک کاسه ی گود ریخته و پیاز دومی را پس از پوست کندن و شستن داخل آن رنده کنید. سپس مخلوط گوشت و پیاز را با دست خوب ورز دهید.

هنگام ورز دادن، نمک، فلفل، زردچوبه، برنج خیسانده شده و یک چهارم پیمانه آب را نیز اضافه کنید.

در پایان، تخم مرغ را نیز بیفزایید و دوباره مواد را خوب مخلوط کنید و کنار بگذارید.

* حالا در تابه ای که پیش از این پیاز را در آن تفت داده بودید، رب گوجه فرنگی را اضافه کرده و زیر تابه را روشن کنید تا کمی تفت داده شود. به این ترتیب، رنگ آن در غذا بیشتر خواهد شد.

* سپس حدود یک چهارم پیمانه آب، داخل تابه بریزید. بعد از اینکه یکی دو جوش زد، مقداری از مخلوط گوشتی را برداشته و در کف دست تان به شکل گلوله به اندازه گردو درست کرده و داخل تابه بیندازید. این عمل را آن قدر تکرار کنید تا تمام مخلوط گوشتی به صورت کوفته های ریز گردویی شکل درآیند.

* بعد هویج سرخ شده و لوبیای پخته را به آن اضافه کنید و پس از گذشت حدود نیم ساعت آبغوره یا آب نارنج را بیفزایید و بگذارید تا خوراک خوب جا بیفتد.

زمان لازم برای طبخ این غذا حدود یک ساعت است.

نکته ها

1- شما می توانید مقدار آب لازم برای پخت لوبیا را کمتر بریزید تا در پایان پخت، آب آن نیز به خورد لوبیا برود. در این صورت، دیگر نیازی به آبکش کردن وجود ندارد.

2- اگر زمان کمی برای درست کردن غذا دارید، می توانید به جای صرف وقت برای پختن لوبیا از کنسرو آن استفاده کنید.

3- هنگام تفت دادن هویج، در تابه را نگذارید تا هویج همچنان فرم سخت و ترد خود را طی سرخ شدن حفظ کند.