

خورش بامیه با بادمجان



بامیه‌ها را تمیز بشویید و ساقه سر بامیه را به حدی ببرید که سر کلاهک باز نشود چون مایه لیزی از آن خارج می‌شود و باعث بد طعم شدن خورش می‌شود...

مواد لازم:

گوشت 400 گرم

بامیه 300 گرم

بادمجان 10 عدد

گوجه فرنگی 5 عدد

پیازداغ دو قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری

آب‌غوره دو قاشق غذاخوری

نمک، زردچوبه و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:

بامیه‌ها را تمیز بشویید و ساقه سر بامیه را به حدی ببرید که سر کلاهک باز نشود چون مایه لیزی از آن خارج می‌شود و باعث بد طعم شدن خورش می‌شود.

بادمجان‌ها را پوست کنده و سرخ می‌کنیم.

گوشت را خرد کرده و با پیاز داغ کمی تفت می‌دهیم و نمک و زردچوبه و فلفل را به آن اضافه می‌کنیم و با مقداری آب می‌گذاریم بپزد.

بامیه‌ها را در تابه می‌چینیم و گوشت پخته شده به همراه آب گوشت و یک قاشق رب را در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بامیه‌ها کمی بپزند.

سپس بادمجان‌ها را روی آن می‌چینیم و گوجه فرنگی را از وسط نصف کرده و روی بادمجان‌ها می‌چینیم و می‌گذاریم خورش جا بیفتد.

در انتهای پخت، آب‌غوره را به خورش اضافه کرده و بعد از یکی دو جوش آن را برمی‌داریم.

نکات:

* بامیه‌هایی که برای خورش انتخاب می‌کنید بهتر است ریز باشد.

* بعضی‌ها بامیه را هم سرخ می‌کنند و همزمان با بادمجان‌ها در تابه می‌چینند ولی من بامیه را سرخ نمی‌کنم و فقط کمی زودتر از بادمجان در تابه می‌گذارم تا کمی بیشتر بپزد.

* اگر بامیه‌ها و بادمجان‌ها را همزمان با هم در تابه بچینید، بادمجان‌ها کمی له می‌شود.