



### طرز تهیه خوراک سردست بره معطر

این خوراک سردست بره معطر، با پرتقال، زیره سبز، هل و زردچوبه تهیه میشود. گوشت سردستها به قدری لطیف هستند که از استخوان جدا میشوند. تهیه این ظرف در ظرف سفالی کیفیت آن را دوچندان میکند...

این خوراک سردست بره معطر، با پرتقال، زیره سبز، هل و زردچوبه تهیه میشود. گوشت سردستها به قدری لطیف هستند که از استخوان جدا میشوند. تهیه این ظرف در ظرف سفالی کیفیت آن را دوچندان میکند.

### مواد لازم برای 4 تا 6 نفر

- #8226& 2 پرتقال درشت
- #8226& 1 و #188& پیمانه آب گوشت
- #8226& 1 و #189& ق.چ. هل پودر شده
- #8226& #189& ق.چ. نمک
- #8226& 1 ق.چ. زیره سبز
- #8226& #189& ق.چ. پودر زردچوبه
- #8226& #189& ق.چ. فلفل
- #8226& 5 عدد هویج پوست کنده خرد شده در قطعات 5 سانتیمتری
- #8226& 1 و #189& پیمانه پیاز ریز جوشیده پوست کنده \*
- #8226& 4 حبه درشت سیر، ریز خرد شده
- #8226& 2 کیلو سردست بره (3 تا 4 عدد)
- #8226& 2 تکه چوب دارچین (در حدود 6 سانتیمتر)
- #8226& 2 ق.س. آب
- #8226& 4 ق.چ. نشاسته یا آرد ذرت
- #8226& 3/1 پیمانه زیتون سیاه هسته گرفته دو نیم شده
- #8226& 1 ق.س. گشنیز تازه خرد شده

### روش تهیه

1. با استفاده از یک پوست کن، پوست نارنجی یکی از پرتقالها را بکنید و آنرا به شکل نوارهای ریز خرد کنید (در حدود #188& پیمانه خواهد شد) و کنار بگذارید. آب هر دو پرتقال - که حدود 2/3 پیمانه خواهد شد - را بگیرید. در یک کاسه کوچک آب پرتقال، آب گوشت، هل، زیره، نمک، زردچوبه و فلفل را مخلوط کرده کنار میگذاریم.
  2. هویج، پیاز و سیر را در ته یک ظرف سفالی بزرگ قرار میدهیم، سردستها را روی آن قرار داده، پوست پرتقال و چوبهای دارچین را روی گوشت میریزیم. مخلوط آب پرتقال را روی همه مواد ذکر شده میریزیم. درب ظرف را بسته و روی حرارت کم میگذاریم تا 8-9 ساعت یا زمانی که گوشت به راحتی از استخوان جدا شود، بپزد.
  3. هنگامی که غذا برای سرو آماده شد، سردستها و سبزیجات را به کمک یک کفگیر سوراخدار به ظرف مورد نظر منتقل میکنیم. چوبهای دارچین را برداشته و چربی اضافه مایع را میگیریم. یک و نم پیمانه از آب خوراک را در یک قابلمه کوچک میریزیم، نشاسته را در دو قاشق حل کرده و داخل آب گوشت میریزیم. مخلوط را روی حرارت متوسط قرار داده بهم میزنیم تا به جوش آمده و غلیظ شود. دو دقیقه دیگر هم آن را میجوشانیم و سپس این سس را با قاشق روی خوراک میدهیم. روی آن را به گشنیز و زیتون تزئین میکنیم.
- #8226& توجه : برای اینکه بتوانید پوست پیازها را راحت جدا کنید، آنها را با آب در قابلمه قرار دهید و بگذارید آب جوش آمده، پیازها 30 ثانیه بجوشند. سپس قسمت ریشه پیاز را بریده و پیاز را طوری فشار دهید که از پوست روی جدا شده و از محل بریده شده خارج شود.