

خورش کدو غذایی سالم و رژیمی

ابتدا پیاز را در روغن سرخ کرده، سیر را هم موقع سرخ کردن پیاز در روغن تفت می‌دهیم. نمک، فلفل، زردچوبه را به پیاز و سیر اضافه می‌کنیم...



مواد لازم برای دو نفر

کدو: یک کیلو

لوبیا قرمز پخته: 100 گرم

پیاز متوسط: 2 عدد

سیر رنده شده: یک قاشق سوپخوری

روغن برای سرخ کردن پیاز و سیر: 2 قاشق سوپخوری

نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم

قیسی: 100 گرم

آبغوره: 2 قاشق سوپخوری

آب: یک لیتر

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را در روغن سرخ کرده، سیر را هم موقع سرخ کردن پیاز در روغن تفت می‌دهیم. نمک، فلفل، زردچوبه را به پیاز و سیر اضافه می‌کنیم.

کدو را شسته و به تکه‌های کوچکتر تقسیم و به پیاز و سیر اضافه می‌کنیم.

قیسی را مدت نیم ساعت در آب خیس می‌کنیم سپس خوب شسته داخل سبد آبکشی به سیر، پیاز و کدو اضافه می‌کنیم.

یک لیتر آب به مواد اضافه کرده شعله حرارت را کم می‌کنیم و صبر می‌کنیم کدوها و قیسی‌ها له شوند سپس لوبیا پخته شده را به مخلوط اضافه می‌کنیم و صبر می‌کنیم تا خورش جا بیفتد.

نکته

1- این خورش نباید آبدار باشد پس صبر کنید آب خورش تمام شود سپس از روی حرارت بردارید.

2- در صورتی که این خورش را با طعم ملس متمایل به ترش دوست دارید 2 قاشق سوپخوری آبغوره به آن اضافه کنید.

3- به جای لوبیا قرمز می‌توانید از باقلای سبر پوست کنده و چهار تکه شده استفاده کنید.

در 100 گرم کدو حلوائی مواد زیر را می‌توان یافت:

کالری 18، آب 91 گرم، پروتئین یک گرم، چربی 1/0 گرم، نشاسته 4/5 گرم، کلسیم 21 میلی‌گرم، فسفر 45 میلی‌گرم، آهن 8/0 میلی‌گرم، پتاسیم 24 میلی‌گرم، ویتامین A 1600 واحد، ویتامین B1 0/5 میلی‌گرم، ویتامین B2

0/11 میلی‌گرم، ویتامین B3 0/6 میلی‌گرم، ویتامین C 9 میلی‌گرم.

در نقطه مقابل کدو گیاهی است یکساله و خزنده که برگ‌های آن به شکل قلب و پهن و پوشیده از کرک ریز می‌باشد. کدو انواع مختلف دارد مانند کدو حلوائی، کدو تنبل یا کدو زرد، کدو خورشیدی یا کدو سبز.

کدو طبع سرد است و به همین علت خوردن کدو در مناطق گرم سیر بسیار مفید است و بدن را سالم نگاه می‌دارد.

کدو برای کسانی که طبع سرد دارند و یا در مناطق سردسیر زندگی می‌کنند خوب نیست زیرا ایجاد نفخ و سنگینی و درد معده می‌کنند و بنابراین این افراد حتما باید آن را با ادویه‌های گرم مانند خردل و سیر و فلفل و نعناع بخورند.