

کیاب محلی چوکرتمه



در ابتدا سیبزمینی‌ها را پوست بگیرید و آنها را خلال کنید. سپس آنها را به مدت 3 دقیقه درون آب نمک بریزید. پس از این مدت زمان سیبزمینی‌ها را شسته و آب آنها را بگیرید و درون روغن سرخ کنید. در پایان برای اینکه روغن اضافی سیب زمینی‌ها گرفته شود آنها را روی حوله کاغذی قرار دهید.

مواد لازم برای 4 نفر:

سیبزمینی: یک کیلوگرم

گوشت گاو: 600 گرم

پیاز: 2 عدد

زیتون: 5 قاشق غذاخوری

روغن آفتابگردان: برای سرخ کردن

ماست سبزیجات (شامل سیر و جعفری): برای تزئین

مواد لازم برای تهیه سس:

گوجه‌فرنگی: 3 عدد

پوره گوجه‌فرنگی: یک لیوان

روغن زیتون: 3 قاشق غذاخوری

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

طرز تهیه:

1- در ابتدا سیبزمینی‌ها را پوست بگیرید و آنها را خلال کنید. سپس آنها را به مدت 3 دقیقه درون آب نمک بریزید. پس از این مدت زمان سیبزمینی‌ها را شسته و آب آنها را بگیرید و درون روغن سرخ کنید. در پایان برای اینکه روغن اضافی سیب زمینی‌ها گرفته شود آنها را روی حوله کاغذی قرار دهید.

2- پیازها را خرد کنید و به تابه‌ای که روغن زیتون در آن قرار دارد اضافه کنید و تا زمانیکه رنگی طلایی به خود بگیرد تفت دهید.

3- گوشت‌ها را به ابعاد نسبتاً درشت برش دهید و به پیازها اضافه کنید. سپس شعله را کم کرده و ادویه‌ها را به آن اضافه کنید و درب ظرف را بگذارید تا گوشتها نرم و بخارپز شوند.

* برای تهیه سس در ابتدا گوجه‌فرنگی‌ها را رنده کنید، سپس درون روغن زیتون سرخ کنید. پوره گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کنید و روی شعله ملایم حرارت دهید. برای اینکه سس شما طعم تند و جالبی به خود بگیرد کمی نمک و فلفل سیاه به آن اضافه کنید.

4- در پایان سیبزمینی‌ها را درون بشقاب قرار دهید و روی آن را با ماست تزئین کنید. سپس گوشت را روی آنها بریزید و سس گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کنید. اگر مایل بودید می‌توانید بشقاب را با چند تکه سبزی همچون جعفری یا ریحان تزئین و نوش جان کنید.