

کشک و بادمجان رژیمی

برای سلامت هر چه بیشتر بدن، بهتر است غذاها، سالم‌تر و رژیمی‌تر تهیه شوند.



برای سلامت هر چه بیشتر بدن، بهتر است غذاها، سالم‌تر و رژیمی‌تر تهیه شوند.

آماده سازی: 45 دقیقه

پخت: 30 دقیقه

مواد لازم

بادمجان متوسط: 4 عدد

پیاز: یک عدد

سیر: 6 عدد

طرز تهیه :

دو عدد از بادمجان‌ها را به هر طریق که مایلید کبابی کنید (منقل/فر)

و بعد از اینکه خنک شد پوست آن را جدا کنید و به قطعات کوچک خرد کنید ، داخل ماهیتابه کمی پیاز را تفت دهید به آن سیر ریز خرد شده و یا له شده را اضافه کنید و کمی زردچوبه و نمک بریزید.

بادمجان‌های کبابی را هم اضافه کنید ،حالا دو عدد بادمجانی که باقی مانده را هم پوست بگیرید و به برشهای کوچک تقسیم کنید و به بقیه مواد اضافه کنید درب ظرف را گذاشته و با حرارت خیلی ملایم اجازه دهید بادمجان‌ها کاملاً پخته و نرم شوند ... به طوری که آبی نداشته باشند " چون درب ظرف بسته است غذا خودش آب می‌اندازد."

زمانی که مطمئن شدید بادمجان‌ها کاملاً پخته ، داخل ظرف سرو کشیده و روی آن را با نعناع داغ ، سیر داغ ، پیاز داغ ، گردو و زعفران و کشک تزئین کنید.

نکته در تهیه کشک و بادمجان رژیمی:

اگر فقط دو عدد از بادمجان‌ها را کبابی کردیم فقط به خاطر عطر و بوییست که به غذا میدهد . چون زمانی که کبابی می‌شوند گوشت‌شان هم کمی کمتر می‌شود ... و بهتر است بادمجان‌های دیگر کامل و گوشتی استفاده شوند .

در صورت تمایل می‌توانید 2/1 پیمانه کشک را در آخر پخت اضافه کنید خوب هم بزنید بعد از چند دقیقه از روی حرارت برداشته و روی آن را تزئین نمایید.