

**خورش باقلا و گشنیز با طعم سیر**

باقلا را از هر دو پوست در آورده، بشویید و در آبکش بریزید. پیاز را پوست کنده، شسته و خلالی خرد کنید. حبه های سیر را هم خرد کنید.

**مواد لازم**

برای 4 تا 5 نفر

گوشت گوسفندی 500 گرم

باقلا سبز 500 گرم

گشنیز خرد شده 4 قاشق سوپخوری

پیاز 1 عدد

سیر 6 حبه

زعفرن آب کرده 1 قاشق سوپخوری

زردچوبه 1 قاشق مربا خوری

نمک و فلفل به میزان لازم

روغن مایع به میزان لازم

طرز تهیه:

1. باقلا را از هر دو پوست در آورده، بشویید و در آبکش بریزید. پیاز را پوست کنده، شسته و خلالی خرد کنید. حبه های سیر را هم خرد کنید.
2. گوشت را هم شسته و خورشی خرد کنید. در قابلمه ای روغن ریخته روی حرارت بگذارید.
3. روغن که داغ شد پیاز و سیر را در روغن ریخته و خوب سرخ کنید. پیازها که طلایی شدند، زردچوبه را اضافه کرده و به هم بزنید.
4. حالا نوبت اضافه کردن گوشتهاست. آنها را هم خوب سرخ کرده تا آب آنها بخار شود. زعفران آب کرده و فلفل را هم اضافه کنید.
5. مقداری آب بریزید و در ظرف را بگذارید. حدود یک ساعت صبر کنید تا گوشت بپزد.
6. بعد از پخت کامل گوشت، باقلا را اضافه کنید. حالا می توانید نمک را هم اضافه کنید و مزه خورش را بچشید.
7. در مراحل آخر پخت، گشنیز را هم اضافه کنید و بعد از 10 دقیقه خورش را از روی حرارت بردارید و در ظرف مورد نظر کشیده و به همراه برنج سرو کنید.