

## خورش آلواسفناج

یکی از خورش‌های اصیل ما ایرانی‌ها، خورش آلواسفناج است که در هر منطقه‌ای با دستور خاص و با آلوهای متفاوتی طبخ می‌شود.



یکی از خورش‌های اصیل ما ایرانی‌ها، خورش آلواسفناج است که در هر منطقه‌ای با دستور خاص و با آلوهای متفاوتی طبخ می‌شود.

### مواد لازم:

**گوشت خورشی یا ماهیچه: 300 گرم**

**اسفناج: 500 گرم**

**پیاز: یک عدد درشت**

**آلو خورشی: 10 عدد**

**آرد: یک قاشق غذاخوری سر خالی**

**شکر و آبلیمو**

**زردچوبه و نمک و فلفل**

**طرز تهیه :**

اول پیاز را به صورت ریز خرد می‌کنیم و در مقدار کمی روغن تفت می‌دهیم. بعد گوشت‌ها را اضافه می‌کنیم. صبر می‌کنیم تا گوشت کمی طلایی شود و به همراه پیاز طعم بگیرد.

حالا آرد را اضافه می‌کنیم تا بوی خامی آن برود. زردچوبه را هم اضافه می‌کنیم. در آخر آب را روی مواد می‌ریزیم.

گوشت که نیم‌پز شد آلو و اسفناج را اضافه می‌کنیم و با حرارت کم می‌گذاریم تا خورش بپزد و جا بیفتد.

در آخر نمک و فلفل را به میزان طعم مورد نظر در غذا می‌ریزیم.

شما می‌توانید اسفناج را کمی تفت بدهید و بعد به خورش اضافه کنید.

طعم این خورش باید ملس باشد که با اندازه‌گیری میزان شکر و آبلیمو به میل خودتان آن را تنظیم کنید.

### نکته:

1- آلوها را از چند ساعت قبل بشویید و نیم‌ساعت خیس کنید.

2- آرد را برای این اضافه می‌کنیم که خورش آبکی نباشد و غلیظ بشود.

3- برای جا افتادن این خورش باید کمی بیشتر از خورش‌های دیگر صبر

داشته باشید.

### خواص اسفناج:

سرشار از ویتامین‌های A، B1، B2 و C است. حاوی املاح کلسیم، سدیم، پتاسیم، ید، مس، آرسنیک و منیزیم است و به علت

داشتن منیزیم جلوی پیشرفت سرطان را می‌گیرد.

برای خانم‌های باردار و افراد کم‌خون مفید است.

محرک کلیه‌ها بوده، کار و فعالیت آنها را زیاد می‌کند.

اشتهای اطفال را زیاد می‌کند.

ملین و زودهضم است و مثل سایر سبزی‌ها تولید نفخ نمی‌کند.

اسفناج 2 برابر دیگر سبزیجات فیبر دارد. یک پیمانه اسفناج حدود 20 درصد فیبر دارد که مانع یبوست است و به هضم غذا

کمک می‌کند.

فیبر موجود در این سبزی، قند خون را پایین نگه می‌دارد و با ایجاد حس سیری می‌تواند مانع از پرخوری شود.

برای فشار خون مفید است.

سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد.

طراوت پوست را حفظ می‌کند و ساز و کار کلسیم در بدن را تنظیم می‌کند.

از سیستم عصبی حفاظت می‌کند و منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا 3 است.