

روش تهیه پیاز شکم‌پر

داخل پیاز را خالی کنید و زیر آن را کمی ببرید تا صاف بایستد.



این غذای شکم پر بسیار کم کالری و خوش طعم است.

مواد لازم:

پیاز متوسط ۱۰ عدد
گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم
کرفس ریز خرد شده ۳ ساقه
نمک و فلفل به اندازه کافی
سیر له شده ۳ حبه
اسفناج ریز خرد شده ۴۰۰ گرم
گردوی تفت داده شده و خرد شده ۲ پیمانه
روغن به اندازه کافی
آب گوشت یک و یک چهارم پیمانه

طرز تهیه:

داخل پیاز را خالی کنید و زیر آن را کمی ببرید تا صاف بایستد.
از خرده‌های پیاز که درآورده‌اید ۳ پیمانه را در روغن تفت دهید.
سیر و کرفس را اضافه کنید و پس از کمی تفت دادن، گوشت چرخ کرده را نیز اضافه کنید و تفت دهید.
نمک و فلفل را اضافه کنید و بگذارید مواد به آرامی بپزد تا آب آن خشک شود.
مواد را از روی حرارت بردارید، پس از کمی خنک شدن اسفناج ریز شده و گردو را اضافه کنید.
پس از آماده و خنک شدن، پیاز را پر کنید و روی ظرف مناسب بچینید. در ته ظرف آب گوشت بریزید و ظرف را با فویل بپوشانید و در فر با دمای ۲۲۰ درجه قرار دهید تا به مدت ۳۰ دقیقه بپزد.
سپس فویل را بردارید و بگذارید پیاز شکم پر ۱۰ دقیقه دیگر نیز بپزد.