

طرز تهیه خورش کنگر

خورشت کنگر یک غذای فوق العاده خوشمزه و مفید است که در اکثر نقاط ایران تهیه میشود. پیشنهاد میکنیم یکبار هم که شده این غذا را با انواع [برنج ایرانی](#) مثل [برنج هاشمی](#) و [برنج صدری](#) میل بفرمایید. همچنین می توانید از برنج دودی استفاده کنید. برای [خرید برنج](#) درجه یک [کلیک کنید](#).

مواد لازم:

کنگر	۲۰۰ گرم
برنج	دو پیمانه
گوشت گوسفندی یا گوساله	۳۰۰ گرم
پیاز	یک عدد
گوجه فرنگی	دو عدد
لپه	یک پیمانه
دارچین	به مقدار لازم
زعفران	دم شده به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
نمک، فلفل قرمز، ادویه گوشت	به مقدار لازم

طرز تهیه:

جهت تهیه خورش کنگر ابتدا پیاز را نگینی خرد کرده و درون تابه تفت دهید تا آب پیاز خشک شود. مقداری زردچوبه به پیاز اضافه نمایید. سپس در این مرحله گوشت را خورشتی خرد کرده و درون ماهیتابه حاوی پیاز بریزید و مجدد تفت دهید. نمک و فلفل و ادویه گوشت و دارچین را نیز اضافه نمایید. زمانی که گوشت تغییر رنگ داد، گوجه ها نگینی خرد شده را نیز مخلوط کرده و درب قابلمه را به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه جفت کنید تا گوجه ها نرم شوند. در مرحله بعد لپه هایی که از شب قبل خیس کرده بودید را به مواد داخل قابلمه اضافه و مجدد تفت دهید تا لپه از خامی گرفته شود. سپس ۲ الی ۳ لیوان آب به مواد اضافه و درب قابلمه را جفت کرده و با حرارت ملایم اجازه دهید گوشت و لپه بپزد. در این بین کنگر ها را شسته و در روغن سرخ نمایید و زمانی که گوشت و لپه کاملا پخت درون خورش بریزید. در صورت تمایل برای خوش عطر تر شدن خورش کنگر در این مرحله مقداری زعفران دم کرده نیز

اضافه نمایید . برنج را به روش [آبکش یا کته](#) تهیه نمایید و همراه با خورشش کنگر آماده شده میل نمایید. حدود ۱۵ دقیقه بعد غذای شما آماده سرو است .

نکات طلایی طبخ بهتر خورشش کنگر :

در صورت تمایل در مرحله آخر همراه با کنگرها ۱ قاشق رب گوجه فرنگی اضافه کنید ، این کار رنگ و لعاب بهتری به خورشش میدهد . در این غذا لپه قابل حذف میباشد .