

طرز تهیه مرغ ترش گیلان

مرغ ترش گیلانی یک غذای اصیل گیلانی است که بیشتر در شرق گیلان تهیه میشود و طرفداران بسیاری دارد. مرغ ترش گیلان با مرغ ترش مازندران تفاوت دارد این غذا در گیلان بدون رب انار طبخ میشود که میتوان به همراه برنج کته و برنج آبکش میل کرد.

مواد لازم جهت تهیه خورش مرغ ترش گیلانی :

مرغ	به قطعات دل خواه
لپه	نصف پیمانه
پیاز	۱ عدد
تخم مرغ	۲ عدد
سیر	۵-۶ حبه
سبزی معطر(تره، جعفری، گشنیز، نعناع، خالواش)	۳۰۰ گرم
آب نارنج یا آبغوره	نیم پیمانه
نمک، فلفل، زردچوبه یا زعفران	به میزان لازم

طرز تهیه خورش مرغ ترش گیلانی :

برای تهیه خورش مرغ ترش گیلانی مانند هر غذای دیگری که دارای حبوبات است باید لپه را از شب قبل خیس کنید. برای شروع پخت غذا ابتدا پیاز را خرد کرده و تفت دهید تا سبک شود. مرغها را روی پیازها بچینید و کمی تفت دهید تا رنگ مرغ تغییر کند. لپه های خیسانده شده را به مرغ و پیاز اضافه کنید و کمی مواد را باهم تفت دهید. حالا به اندازه کافی روی آنها آب بریزید و حرارت را کم کنید. در ظرفی جدا، سیر له شده را با سبزیجات معطر همراه با مقداری روغن تفت دهید. می توانید مانند سرخ کردن سبزی قورمه سبزی، سبزی را سرخ کنید و یا به یک تفت مختصر بسنده کنید. بعد از مدتی وقتی لپه ها و تکه های مرغ کمی پخته و نرم شدند، سبزی و سیر سرخ شده را به آنها اضافه کنید. در آخرین مراحل پخت؛ نمک، فلفل، زعفران و آب نارنج را اضافه کنید. تخم مرغها را داخل کاسه ای بشکنید و با چنگال خوب بهم بزنید. وقتی خورش پخته شد و جا افتاد، تخم مرغهای همزده را به آنها اضافه کنید و صبر کنید تا تخم مرغها بسته شوند. خورش مرغ ترش حدود ۱۰ دقیقه بعد از اضافه کردن تخم مرغ آماده سرو است.

خورش مرغ ترش شما آماده است. آن را همراه با کته، در کنار مخلفات گیلانی سرو کنید و از خوردن یک خورشت جدید و متفاوت و البته بسیار خوشمزه لذت ببرید.

چند نکته درباره تهیه خورش مرغ ترش گیلانی

اگر خالواش در دسترس نیست، آن را حذف کنید.

تخم مرغ آب خورش را می کشد و از آنجا که این خورش نباید آبکی باشد، قبل از اضافه کردن تخم مرغ، آب غذا را اندازه کنید.

اگر لپه ها دیرپز هستند و دیدید که مرغ آماده شده و لپه ها هنوز نپختند، می توانید مرغ را از داخل ظرف بیرون آورید و وقتی لپه ها پخته شدند دوباره مرغ را داخل ظرف قرار دهید.