

طرز تهیه سبزی شامی

سبزی شامی یکی از شامی های معروف و پرتعداد گیلانی است که در سایر استان ها هم تهیه میشود. مزه لذیذ این شامی بستگی به سبزی های معطری دارد که استفاده میکنیم . تهیه شامی سبزی به دو روش انجام میشود که در ادامه ما به شما آموزش میدهیم . 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 :

گوشت چرخ کرده	نیم کیلو
سیب زمینی	۲ عدد
سبزی معطر (جعفری؛ تره ، گشنیز ، نعناع ، ترخون)	نیم کیلو
پیاز	۱ عدد
گوجه	۲ عدد
تخم مرغ	۳ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه شامی سبزی :

روش اول :

جهت تهیه سبزی شامی ابتدا پیاز و سیب زمینی را رنده کرده و با گوشت چرخ کرده مخلوط میکنیم. سبزی ها را پس از شستن خیلی ریز خرد میکنیم و به همراه نمک و فلفل و تخم مرغ به مخلوط شامی اضافه مینماییم. مواد را ورز میدهیم تا منسجم شود. اگر مواد شل بود مقداری آرد برنج یا آرد گندم به آن اضافه میکنیم . سپس در اشکال دلخواه فرم داده و در روغن سرخ



میکنیم.

روش دوم :

در روش دیگر میتوان گوشت را صورت تکه ای به همراه یک پیاز کوچک و سیب زمینی نیم پز کنیم و بعد گوشت و سیب زمینی را همراه با نمک و فلفل میکوبیم. بعد از اینکه گوشت کاملا کوبیده شد سبزی ریز شده را به همراه تخم مرغ به مخلوط شامی اضافه کرده و ورز میدهیم. سپس مانند روش قبل به صورت اشکال دلخواه فرم میدهیم و با شعله ملایم سرخ میکنیم . در انتها چند گوجه را به صورت حلقه ای برش داده و در روغن و مقداری آبلیمو سرخ نمایید و درکنار این غذای خوشمزه میل نمایید .

نکات طلایی پخت بهتر سبزی شامی

اگر تمایل داشتید میتوانید سیب زمینی را حذف کنید که در این صورت اسم غذا کتلت گوشت و سبزی میشود . سعی کنید آب پیاز را بگیرید تا مواد شل و وا رفته نباشد .