

# طرز تهیه آلو اسفناج

آلو اسفناج یک غذای مجلسی بسیار لذیذ ایرانی است که گویا تاریخچه طبخ آن به شمال کشور برمیگردد. این خورشت معروف را با گوشت و هم مرغ طبخ میکنند و در کنار برنج هاشمی طعم بیاد ماندنی دارد. 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 جهت تهیه خورشت آلو اسفناج :

اسفناج	یک کیلوگرم
مرغ	نصف عدد
پیاز	یک عدد
سیرخردشده	دو حبه
آلوبخارا	به میزان لازم
آب	دو لیوان
روغن	یک قاشق غذاخوری
نمک، زردچوبه، فلفل و ادویه	به میزان لازم

## طرز تهیه :

جهت تهیه خورشت آلو اسفناج ابتدا مرغ را به اندازه دلخواه خرد می‌کنیم و همراه پیاز خرد شده، سیر و روغن تفت می‌دهیم. زردچوبه، فلفل، ادویه و نمک را به آن اضافه می‌کنیم و در ظرف را می‌گذاریم و زیر گاز را کم می‌کنیم، تا خود مرغ آب بیاندازد. آن‌گاه اسفناج را بعد از شستن و خرد کردن در ظرف ریخته و می‌گذاریم با حرارت کم پخته شود (اسفناج احتیاج به آب ندارد چون اسفناج آب می‌اندازد) وقتی آب اسفناج گرفته شد به مرغ اضافه می‌کنیم. آن‌گاه آلوها را همراه با دو لیوان آب به درون غذا می‌ریزیم و می‌گذاریم با شعله کم غذا بپزد و جا بیفتد. برای چاشنی و مزه غذا اگر آلوها کافی نبود می‌توانیم از آبغوره یا آبلیمو استفاده کنیم.

## \*نکته\*

در این غذا به جای آبغوره یک قاشق قره‌قورت هم می‌توان استفاده کرد.