

طرز تهیه اسفناج قلیه

اسفناج قلیه یک غذای شبیه به آش است که در گیلان طبخ میشود. این غذا در استان های دیگر به نام های دیگر با اندکی تغییر طبخ 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:

اسفناج	۸۰۰ گرم
شوید و گشنیز	۱۰۰ گرم
پیاز کوچک	۱ عدد
سیر داغ (سرخ شده)	۱ قاشق و نیم
نعناع خشک	۱ قاشق
لوبیا سفید	۱ پیمانه
گوشت گوسفند	۳۰۰ گرم
آب نارنج	۱ پیمانه
آرد برنج	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل و زردچوبه	به میزان لازم

طرز تهیه:

جهت تهیه این غذا ابتدا اسفناج را در قطعات درشت بریده و نیم پز میکنیم. سپس شوید و گشنیز و پیاز را ساطوری کرده کنار می گذاریم. در مرحله بعد گوشت را خورشتی خورد کنید و با لوبیا سفید و زردچوبه و نمک روی حرارت میگذاریم و وقتی که گوشت نیم پز شد، سبزی های له شده و ساطوری را به آن اضافه می کنیم و می گذاریم خوب بپزد. نعناع خشک را در روغن تفت می دهیم و در خورشت قلیه اسفناج می ریزیم و هم می زنیم تا خوب مخلوط شود فلفل و آرد را در آب نارنج و کمی آب سرد حل می کنیم و کم کم با فاصله به قابلمه اضافه می کنیم که گلوله نشود و خورشت را به غلظت دلخواه برساند و پس از آن باید مدت کوتاهی هم زده شود تا آماده شود. در پایان سیر داغ را هم اضافه کرده یا پس از کشیدن در ظرف؛ قلیه اسفناج را با سیر داغ تزیین و میل میکنیم.