

طرز تهیه شیرین تره

شیرین تره یک غذای گیلانی است که بیشتر در شرق گیلان تهیه میشود . شیرین تره به دلیل داشتن اسفناج فراوان بسیار مفید است . پیشنهاد میکنیم یکبار هم که شده این غذا را با انواع برنج ایرانی مثل برنج هاشمی و برنج صدری میل بفرمایید.

مواد لازم :

۱ کیلوگرم	اسفناج تازه
۱ بوته	سیر
۳ عدد	تخم مرغ
۳ قاشق غذاخوری	آبلیمو
۱ قاشق غذاخوری	کره یا روغن
به میزان لازم	نمک و فلفل و زردچوبه

طرز تهیه :

جهت تهیه شیرین تره ابتدا اسفناج را شسته و اجازه دهید خشک شود . سپس اسفناج شسته شده را در ظرفی گود ریخته و مقداری آب درون ظرف بریزید و درب قابلمه را بگذارید تا بخار پز شود . بعد از ۲۰ دقیقه آبلیمو و نمک و فلفل و زردچوبه را اضافه نمایید و درب قابلمه را بردارید تا آب اضافی آن تبخیر شود . کره یا روغن را اضافه نمایید و بعد از ۱۰ دقیقه تخم مرغ ها را نیز اضافه کنید. در این مرحله میتوانید تخم مرغ ها را کاملا مخلوط و یا به صورت سالم در ظرف اجازه دهید بپزد و سپس از روی حرارت برداشته و میل کنید . این غذا با ماهی شور ، سیر و باقالای تازه بسیار خوشمزه و دل انگیز است .