

خورش بامیه با بادمجان



مواد لازم:

گوشت 400 گرم
بامیه 300 گرم
بادمجان 10 عدد
گوجه فرنگی 5 عدد
پیازداغ دو قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری
آب غوره دو قاشق غذاخوری
نمک، زردچوبه و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:

بامیه‌ها را تمیز بشویید و ساقه سر بامیه را به حدی ببرید که سر کلاhek باز نشود چون مایه لیزی از آن خارج می شود و باعث بد طعم شدن خورش می شود.



بادمجان ها را پوست کنده و سرخ می کنیم.

گوشت را خرد کرده و با پیاز داغ کمی تفت می دهیم و نمک و زردچوبه و فلفل را به آن اضافه می کنیم و با مقداری آب می گذاریم بپزد.

بامیه ها را در تابه می چینیم و گوشت پخته شده به همراه آب گوشت و یک قاشق رب را در آن می ریزیم و می گذاریم بامیه ها کمی بپزند.

سپس بادمجان ها را روی آن می چینیم و گوجه فرنگی را از وسط نصف کرده و روی بادمجان ها می چینیم و می گذاریم خورش جا بیفتد.

در انتهای پخت، آب غوره را به خورش اضافه کرده و بعد از یکی دو جوش آن را برمی داریم.

نکات:

*بامیه هایی که برای خورش انتخاب می کنید بهتر است ریز باشد.

*بعضی ها بامیه را هم سرخ می کنند و همزمان با بادمجان ها در تابه می چینند ولی من بامیه را سرخ نمی کنم و فقط کمی زودتر از بادمجان در تابه می گذارم تا کمی بیشتر بپزد.

*اگر بامیه ها و بادمجان ها را همزمان با هم در تابه بچینید، بادمجان ها کمی له می شود.