

# خورش کلم بروکلی



## مواد لازم :

کلم بروکلی	250 گرم
گوشت چرخ کرده	300 گرم
پیاز متوسط	1 عدد
سیر	2 حبه
رب گوجه فرنگی	1 قاشق غذاخوری
دارچین	1 قاشق چایخوری
زرد چوبه	نصف قاشق چایخوری
یک سوم قاشق چایخوری فلفل قرمز	
نمک	به میزان لازم
روغن مایع	80 گرم

## طرز تهیه:

ابتد کلم بروکلی را تکه تکه خرد می کنیم و ۱۰ دقیقه با آب و نمک می پزیم .  
سپس در آبکش ریخته و کنار می گذاریم .  
در قابلمه ای روغن مایع را ریخته و پیاز، سیر و بعد گوشت چرخ کرده را در آن تفت می دهیم .  
نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین و رب گوجه فرنگی را نیز داخل آن تفت می دهیم و یک لیوان آب و کلم بروکلی های پخته شده را به مواد اضافه می کنیم .  
سپس می گذاریم خورش با شعله ی ملایم به مدت ۲۵ دقیقه بپزد .

## نکته:

در صورتی که بخواهیم از تکه های گوشت خورشی استفاده کنیم، حتما باید در انتهای پخت، وقتی گوشت پخته شد، کلم بروکلی را به خورش اضافه کنیم .