

چگونه خوراک کنگر درست کنیم؟

آیا از غذاهای برنجی خسته شدید و میخواهید وعده های غذایتون متنوع باشه کنگر یک غذای بسیار خوشمزه و مقوی است

کنگر خاصیتی نظیر برطرف کردن بیمارهای کلیه، کیسه صفرا و کبد می باشد

که در اینجا نحوه درست کردن آن را باهم مرور میکنم.

گام 1: مواد لازم

1. مواد لازم برای تهیه خوراک کنگر:

ردیف	نام	مقدار
1	کنگر پاک شده	200 گرم
2	سیب زمینی	2 عدد متوسط
3	قارچ	5 عدد
4	گوشت چرخ کرده	100 گرم
5	ماست	2 قاشق
6	خامه	100 گرم
7	پنیر فتا یا کرد	70 گرم
8	ادویجات و رب	به مقدار لازم

گام 2: طرز تهیه:

1. ابتدا سیب زمینی رو از سمت بالا به سمت پایین رنده کنید تا حالت رشته ای دربیاد بعد توی ظرف آبی بزارید چند دقیقه بماند تا نشاسته آن جدا بشه بعد مثل سبزی که از آب دربیاریم این هم به همان حالت دربیارید تا نشاسته هاش کف ظرف بماند بعد روی دستمال پهن کنید بزارید خشک بشه بعد در روغن سرخ کنید بعد کف ظرف بریزید.



2. کنگره را هم باید توی آب خیس کنید تا گل آن جدا شه بعد در ماهیتابه تف بدهید و 1 قاشق رب گوجه فرنگی و کمی پیاز داغ و ادویه های رازیانه و زرد چوبه و پودر انبه و فلفل را اضافه کنید بعد زیرش را کم کنید در ظرف را گذاشته تا با بخار خودش مغز پخت بشه یا میتونید 1 استکان آب هم اضافه کنید و در آخر برای مصرف اصلا آب نداشته باشه بعد از اتمام کار اینهارو هم روی سیب زمینی ها بریزید.



3. قارچ و گوشت را هم حسابی نف بدهید ولی بهش رب نزنید پیاز داغ و نمک و فلفل را اضافه میکنیم بعد روی موادمان مثل شکل میریزیم.



4. در انتهای کار خامه ترش درست میکنید ابتدا ماست و خامه را توی ظرف میریزید و روی حرارت میزارید و دائم به هم بزنید ادویه سیر و اویشن هم اضافه کنید این مواد نباید جوش بیاد وقتی میبینید کنار ظرف داره جوش میخوره شعله را خاموش کنید و این سس را روی مواد بریزید و بعد پنیر فتا را رنده یا با پشت چنگال له کنید و روی مواد بریزید اکنون غذا آماده است این غذا را میتوانید با سس خردل میل فرمایید.

