

انواع خورش ها

فهرست

- خورش قیمه
- خورش فسنگان معمولی
- خورش فسنگان بالوزرد
- خورش ماهی فسنگان (رشته‌ی)
- خورش نعناع (مازندرانی)
- خورش دختر لوس
- خورش باقلا با گوشت
- گل در چمن (رشته‌ی)
- میرزا قاسمی (رشته‌ی)**
- خورش جفاته بادم
- خورش رشته‌ی
- خورش اسفناج
- خورش مسما بادمجان
- الو بخار او خورش اسفناج
- خورش هویج
- خورش نارنگی (مازندرانی)
- خورش سبب زمینی با شنبلله
- معجون گیلانی
- فسنگان تخم مرغ
- خورش برتقال
- خورش هله
- خورش قارچ
- خورش به
- خورش کدو
- خورش کنگر
- خورش شیرین تره



خورش قیمه

مواد لازم** (برای ۵ نفر)

- گوشت گوسفند خرد کرده نیم کیلو** لیمو عمانی ۵ عدد** پیاز خرد کرده درشت یک عدد** لپه یک ربع فنجان** نمک و فلفل به مقدار لازم** عصاره تیموترش یک عدد** سیب زمینی درشت یک عدد** جوزهندی ربع قاشق چایخوری** روغن ۴ قاشق سوپخوری** چایخوری
- آب دو ونیم فنجان** زردچوبه ربع قاشق چایخوری** گوجه فرنگی درشت یک دانه** دارچین کوبیده نیم قاشق چایخوری** روغن ۲ قاشق سوپخوری****

طرز تهیه**

- روغن را در دیگ گرم کرده و در آن گوشت قیمه* جوزهندی* پیاز خرد کرده* فلفل* زردچوبه و نمک ریخته کمی سرخش کنید و رویش آب و عصاره لیموترش بریزید و بگذارید به مدت ۳۰ دقیقه بپزد.
- سیب زمینی را قطعه قطعه کرده در ماهی تابه سرخش کنید و آن را به گوشت قیمه بیفزائید و
- قدری لیمو عمانی قطعه شده و گوجه فرنگی را مخلوطش کنید و بگذارید پانزده دقیقه دیگر بپزد.





خورشت فسنجان معمولی

مواد لازم** (برای ۴ نفر)

مرغ یک عدد** سس گوجه فرنگی ۳ قاشق سوپخوری** دارچین نیم قاشق چایخوری** عصاره لیموترش ۳ قاشق سوپخوری** نمک یک قاشق چایخوری** پیاز درشت خرد کرده یک عدد** آب انار تازه یک فنجان** مغز گردو ۲ فنجان** آب ۳ فنجان** دارچین نیم قاشق چایخوری** شکر ۳ قاشق سوپخوری** فلفل نیم قاشق چایخوری** کره ۳ قاشق سوپخوری** چاشنی مخصوص نیم قاشق چایخوری***

طرز تهیه**

مرغ را شسته آماده سرخ کردن کنید و به آن ادویه زده در روغن سرخش کنید و سپس کنارش بگذارید. پیاز را خرد کرده در سه قاشق سوپخوری کره سرخش کنید و آنگاه رب گوجه فرنگی را به آن افزوده باز چند دقیقه دیگر سرخش کنید. گردوی کوبیده به پیاز سرخ کرده افزوده روی آتش ملایم بمدت ۵ دقیقه بپزد. در ضمن مدام همش بزنید تا گردو نسوزد. آب و ادویه و عصاره لیموترش و آب انار را به آن بیفزائید و روی آتش ملایم بمدت ۲۵ دقیقه بپزد کمی مایه ی آن را بچشد اگر باندازه کافی شیرین نبود به آن کمی شکر مخلوط کنید مرغ بریان را در این سس بگذارید و آن را روی آتش بمدت ۲۵ دقیقه بپزد.





خورشت فسنجان آوزرد

مواد لازم (برای ۵ نفر)**
گوشت نیم کیلو** زعفران کمی** آلوی ریزیک کیلو** شکر ۲ قاشق
سوپخوری** روغن ۲۵۰
گرم** پیازیک دانه** مغزگردوی تازه ۲۸ دانه****

طرز تهیه**

پیازرارنده کرده و در روغن سرخ کنید و گوشت قطعه قطعه شده را در آن بریزید.
مغزگردو را دوبار از چرخ بگذرانید و آلوی ریز را جداگانه پخته از الک سیمی رد کنید و مغزگردو را در روغن گوشت دار ریخته تفتش بدهید. سپس آلو را به آن اضافه کرده بگذارید قدری خورش بجوشد وقتی که آبش کم شد و روغن پس داد شکر را به آن اضافه و خورش را از روی آتش بردارید.





خورش ماهی فسنجان (رشته‌ای)

مواد لازم** (برای ۶ نفر)

ماهی سفید ۵ قطعه** مغزگردو ۴۰۰ گرم** رب انار ترش دو قاشق
سویخوری** فلفل و نمک بانداز

طرز تهیه**

مغزگردوی کوبیده را با ۲ لیوان آب بمدت چند ساعت روی آتش ملایم
بجوشانید و برای اینکه

ته نگیرد همچنان آن را هم بزنید. وقتی که به روغن افتاد مخلوط فوق را از روی
آتش

برداشته کنار بگذارید. سپس فلس ماهی را کنده و آن را قطعه قطعه و در روغن
سرخ نموده

مغزگردو بارب انار مخلوط با کمی آب و فلفل و نمک را بر رویش ریخته
بگذارید تا چند دقیقه آرام

بپزد. وقتی که به روغن افتاد آن را از روی آتش بردارید.





خورش نعناع (مازندرانی)

مواد لازم** (برای ۶ نفر)

بادنجان ۶ عدد** آغوره قدری** سیرچندپر** پیازیک دانه** نعناع وریحان
وگشنیز آسیر** گوشت آسیر**

طرز تهیه**

بادنجان را حلقه حلقه بریده و روی آن قدری نمک بپاشید و برای یکی دو ساعت کنارش

بگذارید. سپس قطعات بادنجان را در روغن سرخ کنید و دو سیر نعناع وریحان
وگشنیز را با یک

سیر پیاز و چند پیرسیر جداگانه سرخش کنید. چهار سیر گوشت را نیز بکوبید و بصورت
کوفته

سرخش کنید. مخلوط فوق را در آب ریخته روی آتش بگذارید. دو جوش که زد
بادنجان

را داخل سبزیجات کرده و کوفته فوق الذکر را ریخته زردچوبه مخلوطش نماید
و پس

از اینک کمی جوشید یک مقدار کم آب غوره در داخلش بریزید. پس از دو جوش
چهار عدد تخم مرغ هم رویش بشکنید. وقتی که تخم مرغ ها بست آن را سر
سفره بیاورید.





حورش دخترلوس

مواد لازم** (برای ۴ نفر)

بادنجان درشت ۶ عدد، سیریک ونیم پر، گوجه
فرنگی ۳ عدد، سبزیجات (خلوآش، چوچاق، گشنیز، نعناع) دو قاشق
سوپخوری، آبغوره بحد کافی، فلفل و نمک قدری، کره ۱۰۰ گرم*****

طرز تهیه**

بادنجانها را تنورپز کرده و پوستش را گرفته با گوشت کوب لهش
کنید پوست گوجه فرنگی را کنده و قطعه قطعه اش کرده به
بادنجانها اضافه نمائید. سیرکوبیده سبزیجات خرد کرده
و بادنجان

و کره را با فلفل و نمک مخلوط کرده و آن را به سر سفره بیاورید.



خورش باقلا با گوشت



مواد لازم **** (برای ۴ نفر)**
گوشت بی استخوان ربع کیلو **** روغن ۱۵۰ گرم** **** شوید ربع کیلو ********
آب دولیوان **** باقلای سبزی ۲ کیلو **** پیاز خرد کرده ۲ قاشق****
سوپخوری *******
طرز تهیه ******
گوشت را قطعه قطعه کرده با پیاز سرخش کنید. ۲ لیوان آب در آن ریخته به پختن ادامه دهید باقلا را پوست گرفته با شوید خرد کرده بشوئید روی آبکش بریزید تا آبش کاملاً برود. سپس هردو را کمی سرخ کرده روی گوشت فوق الذکر بریزید و نمک و فلفل و زردچوبه هم به آن اضافه کنید. وقتی که باقلا به حد کافی پخته شد آن را در ظرف بکشید و سر سفره بیاورید.

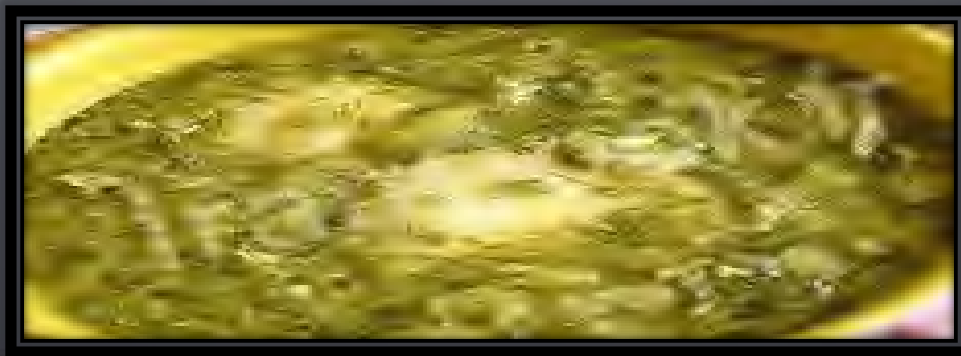


گل درچمن (رشتی)

مواد لازم** (برای ۴ نفر)

باقلا ۷۵ گرم** زعفران قدری** روغن ۲۰۰ گرم** تخم
مرغ ۳ عدد** شویدصد گرم** نمک قدری****
طرز تهیه**

پوست باقلا را کنده در کمی آب آن را بشوید نیم پز کرده و سپس آب
را از باقلا جدا نموده آن را در روغن تفتش بدهید. نمک و زعفران و فلفل
هم برویش ریخته بگذارید چند جوش بزند. سپس وسط باقلا





میرزا قاسمی (رشتنی)

مواد لازم** (برای ۵ نفر)

بادنجان ده عدد** نمک قدری** روغن به اندازه کافی** تخم مرغ ۱۲ عدد** سیر ۳ پر**
زعفران سائیده شده یک قاشق مربا خوری***

طرز تهیه**

بادنجانها را تنوری پز کرده پوست و تخمهای آن را درآورده خوب بکوبید.
تخم مرغها را شکسته و آن را هم در روغن سرخ کنید. سپس بادنجان را
رویش ریخته مختصری تفت بدهید. پس از ریختن نمک و کمی زعفران
سائیده کمی سیر کوبیده هم بر رویش بریزید. چنانکه ملاحظه مینمائید
میرزا قاسمی هم یک غذای بسیار ساده است و هم مغزی. خرجش کم
است و پختش آسان.



خورش چغاله بادام



مواد لازم** (برای ۴ نفر)

گوشت ۳۵۰ گرم** پیاز خرد کرده ۳ قاشق سوپخوری** نمک قدری** چغاله بادام ریز
۲۵۰ گرم** نعناع و جعفری ۲۵۰ گرم** آب لیموترش ربع استکان***

طرز تهیه**

گوشت را خرد کرده و با پیاز خرد کرده سرخش کنید و در آن ۲ لیوان آب بریزید.
نعناع و جعفری را پس از تمیز کردن خردش کنید و در روغن سرخ نمائید
چغاله را نیز تمیز کرده آن را هم با نعناع و جعفری در گوشت بریزید و روی
آتش ملایم بپزید. موقعی که کاملاً پخته شدن نمک و آب لیموترش بر رویش
ریخته سر سفره بیاورید.



خورش رشتی



مواد لازم** (برای ۴ نفر)
گشنیزوتره یک کیلو** لپه نصف استکان** گوشت نیم کیلو** نمک
وروغن بمقدار لازم***
طرز تهیه**

گشنیزوتره را شسته خردش کنید و در مقداری روغن سرخش
نمائید. گوشت را نیز تکه تکه کرده و به آن اضافه نمائید و روی آتش
ملایم بپزید. لپه را جداگانه پخته و روی خورش فوق چند دقیقه قبل
از سرو کردن بریزید.





خورش اسفناج

مواد لازم** (برای ۵ نفر)

- لویبای چشم بلبلی ربع فنجان** آب یک ونیم فنجان** روغن ۴ قاشق سوپخوری** پیازیک عدد**
- عصاره لیموترش بمقدار لازم** اسفناج نیم کیلو** گوشت نیم کیلو** نمک یک قاشق چایخوری**
- لفل نیم قاشق چایخوری** دارچین کوبیده نیم قاشق چایخوری** آب ۲ فنجان** جوزهندی ۳
- قاشق چایخوری** جعفری خرد کرده یک فنجان***

طرز تهیه**

لویبارادریک ونیم فنجان آب روی آتش ملایم بگذارید. روغن رادرماهی تابه داغ کنید و سپس قطعات گوشت* پیاز خرد شده و ادویه رادرماهی تابه ریخته سرخش کنید. اسفناج و جعفری را بشوئید و ساطوری اش کنید. روغن رادرماهی تابه آب نموده و سبزی رادر آن ریخته بمدت ده دقیقه سرخش کنید. دو فنجان آب و لیموترش را هم به گوشت افزوده آن رامدت ۲۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. بیست دقیقه قبل از سرو کردن سبزیجات را به گوشت اضافه کرده و آن رامدت ۳ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. خورش فوق با چلو خوشمزه تر است.



مسما بادنجان



مواد لازم** (برای ۶ نفر)

بادنجان ۱۲ عدد ، زعفران قدری ، غوره ۲۰۰ گرم ، گوجه فرنگی نیم کیلو ،
روغن ۲۰۰ گرم ، جوجه ۲ عدد***
طرز تهیه**

بادنجانها را پوست کنده رویش کمی نمک پاشیده کنار بگذارید، پس از ۲۰ دقیقه آنها را در آب شسته روغن درماهی تابه ریخته بادنجانها را سرخ کنید. در یک دیگ جداگانه جوجه ها را با مقداری پیاز ریخته آنها را چهار قسمت کرده غوره را روی قطعات جوجه بریزید. گوجه فرنگی را حلقه حلقه بریده نصف آن را روی جوجه ها بچینید و بادنجانها را روی جوجه ها بگذارید و بقیه جوجه فرنگیها را هم روی آن نهاده روی آتش ملایم بگذارید تا بپزد. آخر سر زعفران سائیده را روی بادنجانها بریزید



آلوبخارا و خورش اسفناج



مواد لازم** (برای ۶ نفر)

گوشت شانه گوسفند نیم کیلو، کره ۲ قاشق سوپخوری، آب گوساله یک فنجان، آب نیم فنجان، شنبلیله خشک یک قاشق سوپخوری، آلوبخارا ۱۲ عدد، پیاز (درشت) خرد کرده ۲ عدد، زردچوبه یک قاشق چایخوری، آب لیموترش ربع فنجان، نمک ۲ قاشق چایخوری، اسفناج تازه یک کیلو، پیازچه ۲ دسته**

طرز تهیه**

گوشت را قطعه قطعه کرده آن را در کره سرخ کنید. پیاز را هم به آن اضافه کرده زردچوبه را در آن ریخته هم بزنید. آب گوساله، آب لیموترش، آب، نمک، فلفل و شنبلیله را به آن افزوده به مدت یک ساعت نیم روی آتش ملایم بپزید. اسفناج را خرد کرده همراه با پیازچه و بخارا در خورش ۲۰ دقیقه دیگر بپزد. خورش فوق را معمولاً با چلو میخورند.



خورش هویج

مواد لازم** (برای ۶ نفر)

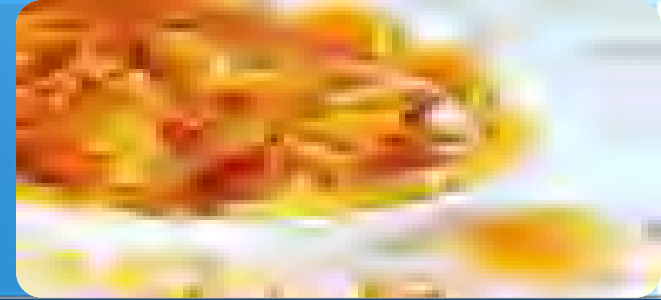
گوشت شانه یک کیلو، کره ربع فنجان، آب گوساله ۲ فنجان، نمک ۲ قاشق چایخوری، آب غوره قدری، پیاز (درشت) خرد کرده ۲ عدد، آب نیم فنجان، زعفران نیم قاشق چایخوری، فلفل ربع قاشق چایخوری، هویج نیم کیلو***

طرز تهیه**

گوشت را پس از جدا کردن از استخوان قطعه قطعه اش کنید. سپس چربی اش را بگیرید و پیاز خرد کرده را در ۲ قاشق سوپخوری آب کرده قطعات گوشت را به آن اضافه نمایید. دو قاشق سوپخوری کره ی باقیمانده، هویج خرد کرده را مدت ۵ دقیقه سرخ کنید و آن را کنار بگذارید. آب گوساله و ادویه را به گوشت اضافه کنید و آن را روی آتش ملایم بمدت یک ساعت بپزید. قطعات هویج و آب غوره را هم بریزید و غذا را ۳۰ دقیقه دیگر روی آتش ملایم بپزید. این خورش را معمولاً با کته قالبی میخورند.



خورش نارنگی (مازندرانی)



مواد لازم** (برای ۶ نفر)

پیاز درشت خرد کرده ۲ عدد، نارنگی ۳ عدد، مرغ یک عدد، کره ۴ قاشق سوپخوری، بادام پوست کنده ۴ قاشق سوپخوری، آب رب فنجان، هویج ربع فنجان، پوست نارنگی نیم فنجان، نمک ۳ قاشق سوپخوری، زعفران ۱ قاشق چایخوری، آرد یک قاشق چایخوری، آب لیموترش ۴ قاشق سوپخوری، فلفل ربع قاشق چایخوری****

طرز تهیه**

پیاز خرد کرده را در کره سرخ کنید و مرغ را به آن بیفزائید. زعفران سائیده شده را رویش بریزید و آب و نمک و فلفل سیاه و آب لیموترش را مخلوط کنید و مدت یک ساعت روی آتش ملایم بپزید. هویج را پوست گرفته و آن را به قطعات کوچک ببرید و سپس هویج و پوست نارنگی را به مرغ اضافه کنید و آن را روی آتش ملایم بگذارید تا بپزد و پوست نارنگی هم نرم گردد. سپس آرد را بتدریج در خورش ریخته پوست نارنگی را کنده و قطعه قطعه اش کرده و آن را در خورش بریزید. آخر سر روی خورش، بادام پوست گرفته را و کوبیده



خورش سیب زمینی باشنبلیله



مواد لازم** (برای ۳ نفر)

سیب زمینی ۳۰۰ گرم، شنبلیله ۱۵۰ گرم، روغن باندازه کافی، آلو بخارا ۱۵۰ گرم، گوشت صدگرم (اختیاری است)، نمک قدری، پیاز درشت یک دانه****

طرز تهیه**

سیب زمینی را پوست کنده قطعه قطعه اش کنید. پیاز را هم پوستش را درآورده خرد کنید و هردوی آنها را در روغن قدری سرخ کنید. سپس شنبلیله را که قبلاً شسته و خردش کرده اید روی قطعات سیب زمینی و پیاز ریخته یک مقدار دیگر سرخش کرده رویش آب بریزید. قدری که پخته شد آلو بخارا را که قبلاً در یک لیوان آب خیسانده اید به آن اضافه کنید و یاباه جای آلو بخارا چند قطعه لیمو عمانی در خورش بریزید. در صورت تمایل میتوانید چند تکه گوشت پخته هم به این خورش لذیذ و خوشبو اضافه کنید.





معجون گیلانی

مواد لازم (برای ۴ نفر)**

خرما ۲۵۰ گرم، پیاز ۴ عدد، قیس ۲۰۰ گرم، کشمش

ریز ۲۵۰ گرم، گوشت ۵۰۰ گرم، گوجه

برغانی ۲۰۰ گرم****

طرز تهیه**

گوشت و پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید. سپس با اندازه کافی آب به آن اضافه کرده

آن را بپزید. در یک ظرف دیگر کشمش، خرما قیسی و گوجه برغانی را بحدی سرخ کنید

که طلائی رنگ شود. سپس گوشت و پیاز را به آن اضافه کرده روی آتش ملایم بگذارید

تا خوب بپزد.



فسنجان تخم مرغ



مواد لازم** (برای ۳ نفر)

تخم مرغ ۵ عدد، خاکه قند نصف فسنجان، روغن ۱۵۰ گرم، اب انار (یارب انار) یک فنجان، مغز گردو ۳۰۰ گرم، ادویه یک قاشق چایخوری****

طرز تهیه**

روغن را داغ کرده مغز گردو کوبیده را در آن ریخته هم بزنید. سپس تخم مرغها را شکسته نیم پز که شد آب انار و خاکه قند را به آن بیفزائید آنگاه ادویه را ریخته صبر کنید تا آبش به خود جذب شود. سپس آن را از روی آتش بردارید و به سر سفره ببرید.





خورش پرتقال

مواد لازم** (برای ۴ نفر)

مرغ نیم کیلو، سرکه ربیع فنجان، پاپریکار ربیع قاشق چایخوری، روغن ۵ قاشق سوپخوری، آب یک و ربع فنجان، نمک یک قاشق چایخوری، شکر نیم فنجان، ادویه مخصوص مرغ نیم قاشق چایخوری، فلفل نیم قاشق چایخوری، پرتقال ۴ یا ۵ عدد، عصاره لیموترش یک قاشق سوپخوری***

طرز تهیه**

پرتقال را تمیز کرده به آن ادویه زده و در روغن سرخش کنید. سپس به آن آب افزوده مدت ۲۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزد. پیاز خرد شده را در ماهی تابه سرخ کرده به آن عصاره لیموترش را بیفزائید و کنار بگذارید. سپس پرتقال را قطعه قطعه کرده آن را در ماهی تابه بگذارید و سرکه را با شکر مخلوط کرده قسمتی از آن را روی پرتقال بریزید و مدت ۱۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید قطعات پرتقال و پیاز سرخ شده را روی مرغ بچینید و مخلوط سرکه و شکر را که از پرتقال فوکه باقی مانده روی مرغ ریخته ۵ دقیقه دیگر مرغ را روی آتش ملایم بپزید.





خورش هلو

مواد لازم** (برای ۴ نفر)

روغن ۲۵۰ گرم، نمک قدری، سبزی مخلوط نیم کیلو، غوره ۲۵۰ گرم، پیازیک عدد، گوشت بی استخوان نیم کیلو، هلویک عدد****

طرز تهیه**

گوشت را خرد کرده بایک دانه پیاز خرد کرده و کمی نمک بار کنید. جعفری با نعناع و کمی تره راریز خرد کرده کمی زردچوبه و روغن مخلوطش کنید و بگذارید برشته شود. گوشت پخته را در سبزی بریزید تا کمی تفت بردارد. هلوی کال را پوست گرفته و آن را قاچ قاچ کرده بدون هسته در گوشت و سبزی بریزید و بگذارید بپزد. غوره را نیز دم گرفته و دردیگ بریزید. چنانچه غوره نبود میتوانید از آب غوره استفاده کنید.





خورش قارچ

مواد لازم** (برای ۵ نفر)

گوشت قطعه قطعه شده ۷۵۰ گرم، عصاره لیموترش ۳ قاشق سوپخوری، کره ۳ قاشق سوپخوری، قارچ نیم کیلو، پیاز (متوسط) خرد کرده یک عدد، آبلیموترش دو قاشق سوپخوری
آب یک فنجان ونیم، زرده تخم مرغ ۲ عدد****

طرز تهیه**

کره را در دیگ آب کرده گوشت را با پیاز و ادویه سرخ کنید تا پلائی رنگ شود سپس آب و عصاره لیموترش را به آن افزوده و مدت ۳۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. قارچ را شسته و قطعه قطعه اش کرده آن را در کره سرخ کنید ۱۵ دقیقه قبل از سرو کردن قارچ سرخ کرده را به گوشت اضافه نمایید. دو زرده تخم مرغ را هم زده با عصاره لیموترش مخلوط کنید و آن را پس از برداشتن دیگ از روی آتش قاطی سس گوشت کنید..



خورش به



مواد لازم ** (برای ۵ نفر)

گوشت قطعه قطعه شده نیم کیلو، روغن ۴ قاشق، نمک یک قاشق چایخوری، فلفل نیم قاشق چایخوری، آب دو فنجان، شکر ۲ قاشق چایخوری، به (درشت) ۲ عدد، لپه نیم فنجان، کره دو قاشق سوپخوری، دارچین نیم قاشق چایخوری، عصاره لیموترش ۲ قاشق سوپخوری، فلفل نیم قاشق چایخوری ****

طرز تهیه *****

پوست به را کنده تخمش را درآورده آن را قطعه قطعه کنید و کمی در کره سرخش نمایید. در یک دیگ دیگر کره را آب کرده، پیاز خرد شده، گوشت قطعه شده و کمی ادویه را به آن اضافه کنید و روی آتش ملایم بپزد. موقعی که غذا قهوه ای رنگ شد، آب و عصاره لیموترش و شکر را به گوشت افزوده مدت ۳۰ دقیقه دیگر به پختن ادامه دهید. سپس ۲۵ دقیقه قبل از برداشتن آن از روی آتش به راد داخل آن بریزید و ۱۵ دقیقه قبل از سرو کردن مخلوط گوشت را به آن بیفزائید.



خورش کدو

مواد لازم ** (برای ۴ نفر)

کدو ۴ عدد، روغن ۲ قاشق سوپخوری، گرد دارچین نیم قاشق چایخوری، عصاره لیموترش ۶ قاشق سوپخوری، آب ۲ فنجان، نمک و فلفل قدری، گوشت گوسفند نیم کیلو، جوز هندی یک هشتم قاشق چایخوری ****

طرز تهیه **

کدو را تراشیده و آن را به قطعات کوچک ببرید و بیش نمک پاشیده مدت ۲۰ دقیقه کنار بگذارید. در یک دیگ دیگر روغن گرم کرده، قطعات گوشت و پیاز و ادویه را به آن بیفزائید و سرخ کنید. نمک کدو را با آب شسته و با دستمال کاغذی خشکش نموده پس از ریختن ۶ قاشق سوپخوری روغن در ماهی تابه آن را سرخ کنید. سپس آب و عصاره لیموترش را بر گوشت افزوده بگذارید و روی آتش ملایم مدت ۳ دقیقه بپزد. پانزده دقیقه قبل از سرو کردن، کدو را به آن بیفزائید و بگذارید قدری بپزد.





خورش کنگر

مواد لازم**

گوشت نیم کیلو، نمک و فلفل باندازه کافی، پیاز سرخ کرده ۲ قاشق سوپخوری، رب گوجه فرنگی بمقدار خیلی کم، کنگریک کیلو، نعناع و جعفری یک کیلو، آبغوره یک استکان****

طرز تهیه**

گوشت خرد کرده را شسته و با پیاز قدری سرخ کنید و آن را با ۴ لیوان آب مخلوط نموده روی آتش بگذارید. تیغ کنگر را از بین برده و پس از آنکه کنگر را شستید و در روغن کمی سرخ کردید، نعناع و جعفری را خرد کرده در کمی روغن سرخ نموده کنگر را به گوشت اضافه کنید و سپس آبغوره و کمی رب گوجه فرنگی و فلفل و نمک به رویش ریخته بگذارید بپزد.





خورش شیرین تره

مواد لازم** (برای ۵ نفر)

اسفناج با تره یک کیلو، تخم مرغ ۵ عدد، سیردوپر، نمک و فلفل سیاه
قدری****

طرز تهیه**

تره و اسفناج را شسته و ساطوریش کرده در روغن کمی سرخ
کنید. سیرا پوست
کنده و بکوبید و در روغن آن قدر سرخ کنید تا پلائی رنگ شود. تخم
مرغها را روی
سیرشکسته و این دو را به تره و اسفناج اضافه کنید و نمک و فلفل سیاه
بو رویش
پاشید.

