

طرز تهیه خورش دال عدس

خورشت دال عدس یکی از خوشمزه ترین خورش ها در خوزستان و آبادان هست و طرز تهیه ی خورش دال عدس خوزستانی سخت نیست و به راحتی می تونید با مقاله ی بوکاژ همراه باشید تا طرز تهیه ی این خورش رو یاد بگیرید.

موادی که برای خورش دال عدس خوزستانی لازم داریم:

500 گرم دال عدس با کیفیت

200 گرم گوشت چرخ کرده بدون چربی

5 حبه سیر رنده شده (با رنده ریز و یا سیرها له شوند)

1 عدد پیاز درشت

1 قاشق غذاخوری رب گوجه قرمز

نصف لیوان تمبر هندی ترش مزه

سیب زمینی 2 عدد بزرگ

لفل قرمز، زردچوبه و نمک به میزان دلخواه خودتان

نمک تصفیه شده هم به میزان لازم

در ابتدا باید پیاز را خرد و نگینی کنید و نصف این پیاز ها را در روغن بریزید و تفت دهید و کمی که رنگشان طلایی شد گوشت چرخ کرده را به روغن اضافه کنید. بعد از چند دقیقه که گوشت تغییر رنگ داد به آن ادویه ها را اضافه کنید و تفت دهید. اضافه کردن ادویه ها به گوشت باعث می شود تا بوی خاص گوشت چرخ کرده کمتر شده و حتی از بین برود. حتی می توان ادویه هایی مثل **دارچین** و یا **لفل سیاه** را هم به گوشت اضافه کرد. در این مرحله رب گوجه قرمز را اضافه کنید و دوباره به تفت دادن ادامه دهید تا خامی رب از بین برود. خیلی از آبادانی ها در این مرحله به جای رب بهش **گوجه فرنگی خشک شده** رو بهش اضافه می کنند. حالا بعد از 20 تا 30 دقیقه تفت دادن همه ی مواد با هم زیر گاز را خاموش کرده و گوشت را کنار بگذارید.

دال عدس ها را به خوبی پاک کرده و با آب سرد بشورید. لازم به ذکر هست که این عدس ها نیازی به نفخ گیری ندارند و به اندازه ی باقی حبوبات مثل لوبیا قرمز و نخود باعث اذیت و باد شکم نمی شود. بعد از این مرحله سیب زمینی های خرد شده را با کمی آب روی اجاق گاز بگذارید و بگذارید تا با شعله ی کم و ملایم بپزد. در گام بعدی سراغ تمبر هندی ها می رویم و هسته ی آنها را جدا کرده و از صافی رد می کنیم تا پوست میوه را صاف کنیم و آنچه در این دستور پخت بهش نیاز داریم شیره ی تمبر هندی می باشد. شیره ی تمبر هندی را با یک قاشق **آرد سفید** با کیفیت و صاف شده مخلوط کنید.

در گام نهایی نیم مانده پیاز های نگینی شده را در ظرفی ریخته و با روغن تفت دهید و بعد سیر های له شده را به آن اضافه کرده تا سیرها هم سرخ شوند و تغییر رنگ داده و طلایی رنگ شوند. و کمی رب را با ادویه ها مخلوط کرده و تمبر هندی را به آن اضافه می کنیم و بعدش گوشت ها را به آن اضافه می کنیم و بعدش دال عدس رو اضافه می کنیم و در نهایت می گذاریم تا چند دقیقه با شعله ی کم بپزند.

راز خوشمزه و جا افتادن خورش دال عدس این است که باید غلیظ و کم آب باشد پس حتما تا هنگامی که غلظت لازم رو داشته باشد به خورش اجازه ی جا افتادن بدهید.

نکته طلایی در رابطه با خورش دال عدس خوزستانی این هست که دال عدس ها خیلی زود می پزند و قابل مقایسه با مابقی حبوبات مثل **لوبیا کشاورزی و نخود کرمانشاهی** نیستند پس حتما چک کردن هر چند دقیقه را داشته باشید تا دال عدس ها له نشوند.

حالا خورشتان آماده است و می توانید با برنج میل بفرمایید البته اکثر خوزستانی ها خورش دال عدس را با کته نوش جان می کنند که باعث می شود این غذا خوشمزه تر و لذیذ تر شود.

دال عدس چه تفاوتی با عدس سبز دارد:

کارشناسان ما در مقاله ایی با عنوان **دال عدس** به توضیحات کامل دال عدس پرداخته اند اما در این مقاله هم توضیحاتی اضافه تر داده می شود که به شما در رابطه با **خرید دال عدس** از **فروشگاه های اینترنتی** و یا حضوری کمک کند.

دال عدس قرمز رنگ است و حالت نیم شده یا همان لپه را دارد اما عدس سبز کانادایی کامل است و دارای رنگ سبز است. عدس سبز کانادایی زمان بیشتری را برای پختن نیاز دارد و در مقاله ی **عدس سبز کانادایی** به روش های مختلف بادگیری این حبوبات به مفصل پرداخته ایم.

خواص دال عدس:

دال عدس گوجه ایی رنگ دارای خاصیت های بسیاری است که می تواند برای درمان بسیاری از بیماری ها کمک کننده باشد و حتی در پیشگیری از بیماری های خاصی هم نقش بسزایی ایفا می کند.

دال عدس و مشکلات صفراوی: برای مشکلات صفرا چی بخوریم؟ جواب خورشید یا سوپ دال عدس است. اضافه کردن این حبوبات خورشنگ به برنامه ی غذایی روزانه می تواند در کاهش ترشحات مضر صفرا کمک کند و حرارت کبد را پایین بیاورد.

درمان زخم های باز: دال عدس با موادی که دارد می تواند به شما در زود بسته شدن زخم ها کمک کند. همواره افراد خرید **آناناس های کمپوتی** را برای افرادی که به تازگی عمل جراحی داشتند، انجام می دادند اما باید بدانیم که سوپ دال عدس هم می تواند با مبلغی کمتر به بسته و خوب شدن زخم ها کمک کند.

قدرت بینایی بالاتر با دال عدس: افزایش نور چشم ها را در دوران کهنسالی با دال عدس بیشتر کنید. حتی محققین به این نتیجه رسیدند که دال عدس می تواند از تبلی چشم ها پیشگیری کند.

قلب سالم تر: قلب سالم و دال عدس: برای اینکه از بیماری ها و ناراحتی های قلبی دور بمانید به سراغ **خرید آنلاین** دال عدس با کیفیت و خوب بروید. پزشکان گاهی به بیماران با ناراحتی های قلبی مصرف دو بار در هفته خورشید دال عدس را پیشنهاد و توصیه می کنند.

قند خون و دال عدس: دیابت در افراد مسن با تحرک کم می تواند مشکل زا باشد. با مصرف دال عدس قند خونتان را تنظیم کنید و از یک زندگی سالم و نرمال لذت ببرید.

برطرف کننده ی یبوست: دال عدس منبع قوی فیبر می باشد. همانطور که می دانید فیبر قابل هضم نیست و فقط در حرکت روده ها بسیار کارساز است و می تواند به راحتی مانع از یبوست و علایم بعد از آن شود. حتی دال عدس می تواند به پیشگیری از بیماری های گوارشی و سندروم روده کمک کند.

یک غذای کامل: خورشید دال عدس با انرژی بالایی که دارد می تواند یک غذای کامل باشد. 300 گرم دال عدس 70 کیلوکالری انرژی دارد که می تواند انرژی لازم برای خیلی از ورزش ها و فعالیت بدنی را تامین کند.

دال عدس و بارداری: مقوی ترین خورشیدی که در دوران بارداری می توانید داشته باشید سوپ و یا خورشید دال عدس باشد. دال عدس می تواند برای دوران شیردهی هم مناسب باشد و باعث افزایش شیرمادر می شود و غذای نوزاد را تامین کند.

اگر اطلاعات مقاله ی بوکاژ را مفید ارزیابی کردید، لطفا با دوستان خود به اشتراک بگذارید.