

طرز تهیه بورانی ماست

بورانی در گروه پیش‌غذاها جای می‌گیرد و اصلیت ایرانی دارد. البته در کشورهای حاشیه مدیترانه و به خصوص ترکیه نیز انواع بورانی در سفره غذایی مردم دیده می‌شود. داشتن تنوع غذایی و مصرف به اندازه سبزی‌ها از جمله توصیه‌های اکید متخصصان تغذیه است که این روزها به خصوص در آلودگی هوا بیش از هر زمان دیگری توصیه می‌شود اما افراد بسیاری طعم سبزی‌ها را دوست ندارند و نمی‌توانند آن‌ها را به هر دلیلی خام بخورند. یکی از راه‌های مصرف سبزی بیشتر، تهیه بورانی است آن هم در رنگ‌های مختلف. در واقع بورانی مخلوط سبزی‌های پخته و ماست است که یک پیش‌غذا محسوب می‌شود.

● مواد لازم:

اسفناج	۱ کیلوگرم
سیر	۳ حبه
ماست	۲ لیوان
نمک	مقداری

● طرز تهیه:

ابتدا اسفناج را در قابلمه گذاشته روی آن یک لیوان آب بریزید.

سپس کمی نمک به آن اضافه کرده در قابلمه را بگذارید تا حدود نیم ساعت وقتی آب آن کشیده شد، سیر را با سیر خردکن خرد کرده به آن اضافه کنید و در قابلمه را بگذارید تا کاملا بخارپز شود.

پس از پخته شدن اسفناج آن را در غذاساز ریخته با ماست کاملا مخلوط کنید. این خوراک سرشار از آهن بوده و برای افرادی که دچار عارضه کم خونی هستند، بسیار مفید است. آن را در یخچال گذاشته و خنک سرو کنید.

منبع: دونفره

Source URL: <https://www.otaghkhabar24.com/news/146436>