

30 Οκτωβρίου 2016

Χορές (μαγειρευτό) με κρέας, σπανάκι και δαμάσκηνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Επιμέλεια ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΟΣ

Φωτογραφίες COPYRIGHT © 1986-2016 BY MAGE PUBLISHERS
WASHINGTON DC USA.

Τα περίφημα περσικά «χορές» συμμαγειρεύονται με λαχανικά, φρούτα και ξηρούς καρπούς.

Υλικά

Για το κρέας

- 3 κουτ. ελαιόλαδο ή βούτυρο ή βούτυρο γάλακτος (αυτό που πωλείται σε βάζο)
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, σε λεπτές φέτες
- 700 γρ. αρνίσιο ή μοσχαρίσιο κρέας για κατσαρόλα (π.χ. σπάλα), σε κύβους 5 εκ.
- αλάτι
- 1/2 κουτ. γλυκού φρεσκοαλεσμένο πιπέρι
- 1/2 κουτ. γλυκού κουρκουμάς

Για το σπανάκι

- 3 κουτ. σούπας λάδι ή βούτυρο ή βούτυρο γάλακτος
- 2 μεγάλα κρεμμύδια, σε λεπτές φέτες
- 900 γρ. φρέσκο σπανάκι, πλυμένο και χοντροκομμένο
- 1-3 φλιτζ. τσαγιού ξερά δαμάσκηνα ή δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσι (ανάλογα με το πόσο γλυκό θέλουμε να βγει το φαγητό)
- 1 κουτ. σούπας πετιμέζι
- 1/4 φλιτζ. τσαγιού χυμός χυμός μοσχολέμονου

Μερίδες 4

Προετοιμασία 30΄ Μαγείρεμα 2 ώρες

Διαδικασία Κρέας: Σε μια ευρύχωρη κατσαρόλα με χοντρό πάτο ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά 3 κουταλιές της σούπας λάδι και ροδίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι και το κρέας. Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και τον κουρκουμά, και σοτάρουμε για 1 λεπτό. Ρίχνουμε 2½ φλιτζ. τσαγιού ζεστό νερό, σκεπάζουμε και σιγομαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά, αρχικά για περίπου 1 ώρα και 15 λεπτά, ανακατεύοντας πότε-πότε.

Σπανάκι: Στο μεταξύ, ετοιμάζουμε το σπανάκι στον ατμό (έτσι θα μαλακώσει η γεύση του και δεν θα αφήσει πολλά υγρά μέσα στην κατσαρόλα): σε μια κατσαρόλα βαθιά και όχι ιδιαίτερα φαρδιά βάζουμε 3 φλιτζάνια νερό και στερεώνουμε πάνω της ένα τρυπητό (ανοξείδωτο ή από σιλικόνη), φροντίζοντας η στάθμη του νερού να είναι κάτω από τη βάση του τρυπητού. Όταν αρχίσει το νερό να βράζει, βάζουμε μέσα στο σουρωτήρι το σπανάκι και σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι της. Αν το καλάθι έχει εγκοπές ή χερούλια, που εμποδίζουν το καπάκι να εφαρμόσει, σφραγίζουμε πολύ καλά με διάφανη μεμβράνη γύρω-γύρω. Ατμίζουμε

για 7-8 λεπτά ή μέχρι να μαραθεί.

Πετάμε το νερό και ζεσταίνουμε στην ίδια κατσαρόλα 3 κουταλιές λάδι και τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια σε μέτρια φωτιά για 4-5 λεπτά. Προσθέτουμε το σπανάκι και σοτάρουμε για 1 λεπτό.

Συμμαγείρεμα: Αδειάζουμε το μείγμα σπανακιού-κρεμμυδιών στην κατσαρόλα με το κρέας, προσθέτουμε τα δαμάσκηνα, το πετιμέζι και τον χυμό λάιμ. Σκεπάζουμε, σείουμε την κατσαρόλα να απλωθούν τα υλικά και σιγοβράζουμε σε πολύ χαμηλή φωτιά για περίπου 35 - 45 λεπτά ή μέχρι να γίνει πολύ τρυφερό το κρέας. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε επιπλέον νερό (ζεστό και με μέτρο - θέλουμε το φαγητό να μαγειρευτεί στα ζουμιά του). Στο τέλος το φαγητό πρέπει να έχει μελώσει - αν έχει περισσότερα υγρά, σουρώνουμε τα στερεά και βράζουμε τη σάλτσα μέχρι να δέσει. Δοκιμάζουμε στο αλάτι και προσθέτουμε αν χρειάζεται.

Σερβίρουμε το χορές ζεστό και το συνοδεύουμε με τσέλοου (ρύζι στον ατμό με σαφράν).

Παραλλαγή Μπορούμε να κάνουμε το φαγητό με κοτόπουλο (φιλέτα από μπούτια), μόνο που θα το μαγειρέψουμε με λιγότερα υγρά για λιγότερη ώρα.

Πηγή: gastronomos.gr