

خوراک هویج با لوبیا سبز

29 مهر 1403

اگر رژیم غذایی دارد که نمی‌توانید برنج بخورید می‌توانید با مصرف انواع خوراک مواد مورد نیاز بدن را تامین کنید. یکی از این خوراها که در این فصل خیلی طرفدار دارد، خوراک هویج با لوبیا سبز است.

در ادامه روش تهیه این خوراک خوشمزه را آموزش داده‌ایم.

مواد لازم:

گوشت تکه ای: ۲۰۰ گرم

لوبیا سبز: ۲۰۰ گرم

هویج: ۲ عدد

سیب زمینی: یک عدد

پیاز: یک عدد

قارچ: ۱۰ عدد

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه

پخت: ۱۲۰ دقیقه

تعداد نفرات: ۴ نفر

روش تهیه:

۱. پیازها را نگینی و گوشت را تکه‌ای خرد کنید. همچنین لوبیا، سیب زمینی، هویج و قارچ را در سایز دلخواه خرد کنید.

۲. پیاز را در روغن سرخ کرده، سپس گوشت اضافه کنید. کمی رب گوجه هم افزوده و تفت دهید. در

نهایت ۲ لیوان آب اضافه و اجازه دهید گوشت با حرارت ملایم پخته شود.

۳. گوشت که نیم‌پز شد، هویج و لوبیای خرد شده و قارچ را به خوراک اضافه کنید و اجازه دهید پخته شود. در این فاصله سیب‌زمینی‌ها را در تابه مناسب با مقداری روغن سرخ کنید.

۴. گوشت و لوبیا که پخته و آب مواد کم شد، سیب‌زمینی‌های سرخ شده را به خوراک اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه شعله را خاموش کنید.

نکته: می‌توانید از مرغ به جای گوشت قرمز و از گوجه به جای رب‌گوجه استفاده کنید.