

# طرز تهیه خوراک لوبیا سبز مجلسی با طعمی بی نظیر

3 اردیبهشت 1405

خوراک لوبیا سبز یک وعده غذایی بسیار مقوی، لذیذ و پرطرفدار است که ترکیبی هماهنگ از سبزیجات تازه و گوشت را به همراه دارد.

این غذا به دلیل وجود هویج و لوبیا، سرشار از ویتامین بوده و با طعم‌دهنده‌هایی مثل آلو و دارچین، عطری فوق‌العاده پیدا می‌کند.

## مواد لازم

لوبیا سبز: ۳۵۰ گرم  
گوشت: ۴۰۰ گرم  
پیاز: ۱ عدد بزرگ  
هویج: ۳ عدد  
سیب‌زمینی: ۲ عدد کوچک  
رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری (یا پوره گوجه)  
آلوی خورشتی: ۵ عدد  
زعفران دم‌کرده: ۱ قاشق غذاخوری  
زردچوبه: ۱ قاشق چای‌خوری  
پودر فلفل سیاه: ۱/۲ قاشق چای‌خوری  
دارچین: ۱/۲ قاشق چای‌خوری  
نمک: به میزان لازم

## طرز تهیه

پیاز نگینی را در قابلمه تفت دهید تا سبک شود.

سپس گوشت‌های خرد شده را اضافه کرده و پس از تغییر رنگ، زردچوبه، فلفل سیاه و رب گوجه‌فرنگی را افزوده و کمی تفت دهید تا خامی آن‌ها گرفته شود.

در نهایت ۵ لیوان آب جوش اضافه کرده و اجازه دهید گوشت تا ۸۰ درصد بپزد.

لوبیاهای خرد شده (به طول ۳ سانت) را در آب در حال جوش حاوی کمی نمک به مدت ۲ دقیقه بجوشانید، سپس بلافاصله در آب و یخ بریزید تا پخت آن‌ها متوقف شده و رنگشان تثبیت شود. به این کار بلانچ کردن گفته می‌شود که رنگ طبیعی و سبز لوبیا را حفظ می‌کند.

پس از پخت ۸۰ درصدی گوشت، نمک، دارچین، آلوها و لوبیاهای بلانچ شده را اضافه کنید.

هویش‌های حلقه‌شده را نیز جداگانه کمی تفت داده و به خوراک بیفزایید.

اجازه دهید حدود ۲۰ دقیقه بپزد، سپس سیب‌زمینی‌های خرد شده را اضافه کرده و ۲۰ دقیقه دیگر زمان دهید تا خوراک کاملاً جا بیفتد.

در انتها زعفران را اضافه کرده و با نان سرو کنید. نوش جان!