

طرز تهیه خوراک لوبیا سبز

10 مهر 1401

خوراک لوبیا سبز یکی از انواع غذاهای خوشمزه و پرطرفدار بین المللی است که با نام های زیادی در سراسر دنیا شناخته می شود.

| مواد لازم برای ۴ نفر | |
|-----------------------|-----------------|
| لوبیا سبز | ۴۰۰ گرم |
| سیب زمینی | ۱ عدد بزرگ |
| هویج | ۲ عدد متوسط |
| گوشت خورشتی | ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم |
| لفل دلمه ای (اختیاری) | ۱ عدد |
| پیاز | ۱ عدد بزرگ |
| رب گوجه فرنگی | ۲ قاشق غذاخوری |
| جعفری و آب لیمو ترش | به مقدار دلخواه |
| نمک و فلفل سیاه | به مقدار کافی |
| زردچوبه و روغن | به مقدار کافی |

مرحله اول

برای تهیه خوراک لوبیا سبز خوشمزه ابتدا لوبیا سبز را به خوبی می شوئیم، سپس سر و ته لوبیاها را جدا می کنیم. در ادامه لوبیا سبز را به صورت تکه های یک تا دو سانتی متری خرد کرده و کنار می گذاریم.

مرحله دوم

در این مرحله پیاز را به صورت نگینی یا خالی یکدست خرد می کنیم، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار داده و مقداری روغن اضافه می کنیم. در ادامه پیاز را به تابه اضافه کرده و به خوبی تفت می دهیم تا سبک شود.

مرحله سوم

پس از اینکه پیاز سبک شد، گوشت را به صورت تکه های کوچک خرد کرده و به همراه مقداری زردچوبه و فلفل سیاه به تابه می افزاییم. در ادامه گوشت را به خوبی تفت می دهیم تا تغییر رنگ داده و

کمی سرخ شود.

مرحله چهارم

پس از اینکه رنگ گوشت به طور کامل تغییر کرد، هویج را پوست گرفته و به صورت نگینی خرد می کنیم، سپس به تابه می افزایشیم. پس از اینکه هویج کمی تغییر رنگ داد، مواد درون تابه را یک سمت تابه جمع می کنیم.

مرحله پنجم

در این مرحله رب گوجه فرنگی را به همراه کمی روغن در سمت دیگر تابه اضافه کرده و به خوبی تفت می دهیم تا به طور کامل سرخ شود. در ادامه لوبیا سبز را به تابه اضافه کرده و مواد را به خوبی با هم ترکیب می کنیم.

مرحله ششم

حالا ۴ لیوان آب جوش به قابلمه اضافه کرده و اجازه می دهیم مواد خوراک بپزند. برای اینکه گوشت طعم و بوی زهم نداشته باشد، پس از اینکه آب جوش آمد، کف های روی سطح آب را با قاشق جمع کرده و دور می ریزیم.

مرحله هفتم

در این مرحله حرارت زیر تابه را کم می کنیم و اجازه می دهیم خوراک با حرارت ملایم بپزد. پس از گذشت یک ساعت قسمت های اضافی فلفل دلمه ای را جدا کرده، سپس آنرا به صورت نگینی خرد کرده و به تابه می افزایشیم.

مرحله هشتم

حالا سیب زمینی را پوست گرفته و به صورت نگینی خرد می کنیم، سپس به همراه مقداری نمک و ادویه به تابه اضافه می کنیم. پس از اینکه سیب زمینی و فلفل دلمه ای به طور کامل پختند، طعم خوراک را می چشیم.

مرحله نهم

در این مرحله مقداری آب لیمو ترش یا آبغوره و در صورت نیاز کمی نمک اضافه می کنیم. در نهایت خوراک را درون ظرف مورد نظرمان می کشیم، سپس با جعفری خرد شده تزیین کرده و به همراه نان یا برنج سرو می کنیم.