

طرز تهیه لبو خوشمزه و مخصوص به روش سنتی

11 دی 1404

لبو یا چغندر قرمز یکی از انواع خوراکی های بسیار پر طرفدار و خوشمزه ایرانی است که بیشتر در فصل زمستان پخته می شود.

مواد لازم برای ۴ نفر

چغندر قرمز ۴ عدد کوچک
شکر ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
آب به مقدار کافی

1 - برای تهیه لبوی خوشمزه به روش بازاری ابتدا لبوها را به خوبی می شوئیم. نکته مهم در مورد چغندر قرمز این است که چغندر قرمز دارای خاک زیاد است و به همین دلیل باید با دقت کامل تمام قسمت های آنرا بشوئیم.

2 - نکته دیگر در مورد تهیه لبو این است که به هیچ وجه قبل از پخت لبوها نباید آنرا برش بزئیم. برش زدن لبو یا جدا کردن قسمت سر و ته چغندر قرمز باعث می شود که اکثر ویتامین های وجود در لبو خارج شوند.

3 - در این مرحله چغندرها را داخل یک قابلمه مناسب می ریزیم، سپس به اندازه ای آب اضافه می کنیم که دو بند انگشت روی سطح چغندرها را بپوشاند. در صورتی که آب تصفیه شده داشتیم بهتر است از آن برای پخت لبو استفاده کنیم.



4 - حالا قابلمه را روی حرارت زیاد قرار می دهیم تا آب سریعتر به نقطه جوش برسد، پس از اینکه آب

به نقطه جوش رسید، حرارت زیر قابلمه را کمتر می کنیم، سپس درب قابلمه را می گذاریم و اجازه می دهیم چغندرها به مدت ۲ ساعت بپزند.

5 - پس از اینکه چغندرها به خوبی پختند و کاملاً نرم شدند، آنها را از قابلمه خارج می کنیم و سر و ته شان را با چاقو می گیریم، سپس به آرامی پوست روی چغندرها را با چاقو جدا می کنیم و آنها را به شکل دلخواه خرد می کنیم.

6 - البته در صورت تمایل می توانیم لبوها را به صورت خرد نشده و اصطلاحاً کامل و درسته نیز درست کنیم. البته چون لبو را در منزل درست می کنیم و لبوها مدت بسیار زیادی درون شربت آب لبو باقی نمی مانند بهتر است آنها را خرد کنیم.

7 - در این مرحله شکر را به آب باقیمانده لبو اضافه می کنیم مخلوط می کنیم، سپس طعم آنرا می چشیم. در صورتی که دوست داریم لبوها شیرین تر باشند می توانیم مقداری شکر را به دلخواه زیاد کنیم.

8 - حالا قابلمه را روی حرارت ملایم قرار می دهیم و اجازه می دهیم شکر به طور کامل درون آب لبو حل شود، سپس تکه های لبوی خرد شده را به قابلمه اضافه می کنیم و درب قابلمه را می گذاریم تا آب لبو غلیظ شود.

9 - پس از گذشت ۱۵ دقیقه درب قابلمه را بر می داریم و در صورتی که آب موجود در قابلمه زیاد بود حرارت را زیاد می کنیم تا آب لبو غلیظ شود. پس از اینکه آب لبو غلیظ و رنگ لبوی ها کمی تیره شد لبو آماده سرو است.

10 - در مرحله آخر لبوها را به آرامی داخل ظرف مورد نظرمان می چینیم، سپس باقیمانده شربت لبو که داخل قابلمه باقی مانده است را به صورت پخش روی لبوها می ریزیم. در ادامه لبوها را به صورت داغ سرو می کنیم.