

طرز تهیه کوکو لوبیا سبز

27 شهریور 1401

کوکوی لوبیا سبز یکی از انواع غذاهای خوشمزه و پرفرودار ایرانی است که با مواد بسیار متنوعی درست می شود.

مواد لازم برای ۴ نفر	
لوبیا سبز	۵۰۰ گرم
سیب زمینی بزرگ	۱ عدد
هویچ متوسط	۲ عدد
فلفل دلمه ای سبز	۱/۲ فلفل دلمه ای
فلفل دلمه ای رنگی	۱ عدد
فلفل سبز تند (اختیاری)	۱ عدد
پودر سوخاری	۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۴ تا ۵ عدد
پیاز متوسط	۱ عدد
روغن مایع	به مقدار کافی
نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و پودر دارچین	به مقدار کافی

مرحله اول

برای تهیه کوکوی لوبیا سبز ساده ابتدا لوبیا سبز را می شوئیم، سپس به اندازه های دلخواه خرد می کنیم. در ادامه یک قابلمه مناسب انتخاب می کنیم، سپس لوبیا سبز را به همراه ۱ و نیم لیوان آب درون آن می ریزیم.

مرحله دوم

حالا قابلمه را روی حرارت قرار می دهیم و اجازه می دهیم لوبیا سبز کامل پخته شود، وقتی آب درون قابلمه کاملا کشیده شد، لوبیا سبز را از روی حرارت بر می داریم و اجازه می دهیم کاملا خنک شود. در ادامه هویچ را می شوئیم.

مرحله سوم

حالا پوست هویج را جدا می کنیم و درون یک قابلمه مناسب مقداری آب پر می کنیم، سپس هویج را درون قابلمه قرار می دهیم تا پخته شود. پس از پخته شدن هویج آن را از قابلمه خارج می کنیم و به صورت نگینی ریز خرد می کنیم.

مرحله چهارم

در این مرحله پوست سیب زمینی را جدا می کنیم، سپس می شویم و به صورت نگینی ریز خرد می کنیم. در ادامه یک تابه مناسب روی حرارت قرار می دهیم، سپس مقداری روغن درون آن می ریزیم. در ادامه سیب زمینی را درون تابه می ریزیم.

مرحله پنجم

توجه داشته باشید نیازی به سرخ شدن کامل سیب زمینی نیست. در ادامه وقتی سیب زمینی کمی از حالت خامی خارج شد آن را از تابه خارج می کنیم. در ادامه پوست پیاز را جدا می کنیم، سپس به صورت نگینی ریز خرد می کنیم.

مرحله ششم

حالا درون همان تابه ای که سیب زمینی را تفت دادیم مقداری روغن اضافه می کنیم، سپس پیاز را اضافه می کنیم و تفت می دهیم تا سبک و شیشه ای شود، سپس مقداری زردچوبه به آن اضافه می کنیم و به تفت دادن ادامه می دهیم.

مرحله هفتم

در این مرحله وقتی زردچوبه سرخ شد، پیاز را از روی حرارت بر می داریم. در ادامه یک ظرف بزرگ و جا دار انتخاب می کنیم، سپس لوبیا سبز پخته، هویج پخته، سیب زمینی سرخ شده، پیاز تفت داده شده، پودر سوخاری، فلفل دلمه ای رنگی و فلفل تند خرد شده را درون آن می ریزیم.

مرحله هشتم

حالا مواد را با هم خوب مخلوط می کنیم. در ادامه یک ظرف مناسب جداگانه انتخاب می کنیم، سپس تخم مرغ، نمک، فلفل سیاه و مقداری پودر دارچین را درون کاسه می ریزیم. در ادامه مواد را مخلوط می کنیم تا بافت تخم مرغ باز شود و از حالت لختگی خارج شود.

مرحله نهم

در این مرحله مخلوط تخم مرغ را به مخلوط لوبیا سبز اضافه می کنیم، سپس خوب مخلوط می کنیم تا

مواد با هم ترکیب شده و یکدست شود. در ادامه یک تابه مناسب روی حرارت ملایم قرار می دهیم، سپس مقداری روغن درون آن می ریزیم.

مرحله دهم

حالا اجازه می دهیم روغن گرم شود، سپس مایه کوکو را به صورت یکنواخت درون تابه می ریزیم و با پشت قاشق آن را کف تابه پهن می کنیم. در ادامه درب قابلمه را می گذاریم و اجازه می دهیم کوکو خودش را بگیرد تا منسجم شود.

مرحله یازدهم

در نهایت پس از گذشت ۱۰ دقیقه وقتی **کوکو** خودش را گرفت، آنرا بر می گردانیم و اجازه می دهیم طرف دیگرش نیز سرخ شود و بپزد. در آخر کوکو را درون ظرف مورد نظر قرار می دهیم و با گوجه گیلاسی و جعفری آن را تزئین می کنیم. نوش جان.