

# طرز تهیه یک غذای خوشمزه با لوبیا و گوشت

خوراک لوبیا یکی از خوراکی‌های سنتی و محبوب ایرانی است که طرفداران زیادی دارد و به ویژه همزمان با فرارسیدن فصل سرما تهیه این غذا و خوردن آن بسیار دلچسب است.

خوراک لوبیا به دلیل داشتن لوبیا یک غذای بسیار پرخاصیت است. از آن جا که حبوبات یکی از مهم‌ترین منابع تامین پروتئین، فیبر، آهن، منگنز، فولات، منیزیم و آنتی‌اکسیدان هستند که مصرف آن‌ها به صورت موکد از سوی پزشکان و کارشناسان تغذیه سفارش شده است.

خوراک لوبیا با گوشت نوعی خوراک لوبیا است که از ترکیب لوبیا قرمز با گوشت، پیاز و سیب زمینی تهیه می‌شود و بسیار خوشمزه و مقوی است. اگر دوست دارید این خوراک لوبیا خوشمزه را با روشی آسان در منزل تهیه کنید، در ادامه این مطلب با آموزش خوراک لوبیا با گوشت همراه ما باشید.

## مواد لازم

- لوبیا قرمز: ۲ پیمانه
- گوشت گوساله بدون چربی: ۳۰۰ گرم
- پیاز درشت: ۱ عدد
- سیر: ۱ بوته
- رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
- سیب زمینی بزرگ: ۱ عدد
- نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم
- روغن: به میزان لازم

## طرز تهیه

برای درست کردن این خوراک لوبیا خوشمزه ابتدا پیاز را پوست و خرد کنید و همراه با مقداری روغن داخل یک قابلمه بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا پیاز کمی سرخ و طلایی شود. در مرحله بعد گوشت را که به صورت قیمه‌ای خرد کرده‌اید، به پیاز داغ اضافه کنید و مقداری زردچوبه و فلفل سیاه روی گوشت بریزید و انقدر گوشت را تفت

بدهید تا رنگ گوشت قهوه‌ای شود. حالا رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۱ دقیقه با گوشت و پیاز تفت بدهید تا رنگ رب باز شود.

در مرحله بعد لوبیا قرمز را که از ۱۲ ساعت پیش خیس داده‌اید، به گوشت و پیاز اضافه کنید و مواد را هم بزنید. حالا یک بوته سیر را که پوست رویی آن را گرفته‌اید، به صورت درسته داخل قابلمه بیندازید و دو لیوان آب جوش به قابلمه اضافه کنید. درب قابلمه را ببندید و حرارت را کم کنید تا لوبیا و گوشت بپزد. بعد از اینکه گوشت و لوبیا نیم‌پز شد، سبب زمینی خرد شده را همراه با نمک اضافه کنید و دوباره درب قابلمه را ببندید و اجازه بدهید خوراک لوبیا کم کم بپزد و جا بیفتد. در این مرحله خوراک لوبیا با گوشت آماده سرو است که می‌توانید آن را همراه با آب لیمو تازه یا آب نارنج میل کنید، نوش جان.

## نکات مهم

1. شما می‌توانید بعد از اینکه این خوراک پخت، گوشت و لوبیا را با گوشتکوب برقی یا گوشتکوب معمولی بکوبید تا خوراک غلیظ‌تر شود.
2. حبوبات یکی از مهم‌ترین منابع تامین پروتئین، فیبر، آهن، منگنز، فولات، منیزیم و آنتی‌اکسیدان هستند که مصرف آن‌ها به صورت موکد از سوی پزشکان و کارشناسان تغذیه سفارش شده است. هر کدام از حبوبات به نوع خود برای بدن مفیدند و حذف هیچ‌کدام از آن‌ها از برنامه غذایی جایز نیست. حبوبات بهترین جایگزین برای افرادی است که به هر دلیل منع مصرف گوشت دارند و می‌توانند پروتئین مورد نیاز بدنشان را با استفاده از حبوبات تامین کنند. لوبیا نوعی از حبوبات است که انواع گوناگونی دارد. لوبیا چیتی، لوبیا قرمز، لوبیا سفید، لوبیا چشم بلبلی و... از انواع لوبیا هستند که هر کدام مصرف و کاربرد مخصوص خود را در دنیای آشپزی دارند. بهترین زمان برای خیساندن لوبیا ۱۲ ساعت در آب ولرم است. لوبیا برای پخت بین ۷۰ تا ۹۰ دقیقه زمان نیاز دارد.
3. اگر بخواهیم به طور مختصر در مورد کاربرد انواع پیازها توضیح بدهیم، باید از پیاز زرد که معروف‌ترین عضو خانواده پیازهاست، شروع کنیم. این پیاز بهترین گزینه برای پخت و پز است. پیاز سفید از پیاز زرد طعم ملایم‌تری دارد. از نظر کاربرد تقریباً مثل پیاز قرمز است و می‌شود آن را خام خورد

و یا در سالادها و دیپها از آن استفاده کرد. این پیاز برای غذاهای مکزیکی هم بهترین گزینه است. پیاز قرمز نسبت به پیاز سفید و زرد فیبر بیشتری دارد و به خاطر رنگ زیبایش می‌توان از آن برای تزئین بشقاب غذا هم استفاده کرد. علاوه بر این برای کبابی کردن، سالاد و ساندویچ‌ها هم انتخاب مناسبی است. پیازهای قرمز به اندازه کافی عطر و طعم به غذا نمی‌دهند؛ بنابراین معمولاً برای پخت و پز مورد استفاده قرار نمی‌گیرند.