

فوت و فن یک آبگوشت خوشمزه و رستورانی

10 دی 1403

برای داشتن یک آبگوشت خوشمزه و رستورانی بهتر است مقدار مناسب حبوبات را برای هر نفر در پخت آبگوشت بدانید و طبق آن عمل کنید.

اندازه حبوبات آبگوشت رستورانی

آبگوشت از غذاهای سنتی ایرانی است که همواره جایگاه خاصی در میان مردم داشته و انواع مختلفی مثل آبگوشت کشک، بزباش، گندم، بلغور و غیره را دارد. این غذای خوشمزه که با موادی چون گوشت، حبوبات، پیاز، گوجه و... تهیه می‌شود، زمان پخت در ظرف‌های سنگی با نام دیزی شناخته می‌شود.

گرچه پخت این غذای سنتی قلق دارد و جا افتادش خبرگی می‌خواهد اما بسیاری از کدبانوهای ایرانی و سرآشپزها با طرز تهیه آبگوشت آشنا بوده و مقدار حبوبات آبگوشت را می‌دانند، در حالی که برای برخی افراد به خصوص تازه عروس‌ها این سوال پیش می‌آید که چقدر نخود و لوبیا در آبگوشت بریزم؟ مقدار نخود و لوبیا در آبگوشت برای هر نفر چقدر است؟

مقدار نخود و لوبیا در آبگوشت برای هر نفر چقدر است؟

حبوبات یا بنشن آبگوشت شامل نخود و لوبیا سفید است که در ترکیب با گوشت، پیاز، سیب زمینی و... یک آبگوشت خوشمزه را رقم می‌زند.

مقدار نخود در آبگوشت

مقدار توصیه شده نخود در آبگوشت برای هر نفر حدود ۲۵ تا ۳۵ گرم است. برای تهیه آبگوشت برای ۶ نفر، یک دوم لیوان نخود بریزید.

مقدار لوبیا در آبگوشت

مقدار توصیه شده لوبیا سفید در آبگوشت برای هر نفر ۲۰ تا ۳۰ گرم است. برای تهیه آبگوشت برای ۶ نفر، یک دوم لیوان نخود بریزید.

نفع حبوبات را چگونه بگیریم؟

برای تهیه آبگوشت سنتی بهتر است از شب قبل نخود و لوبیا سفید را در دو کاسه آب به صورت جداگانه بخیسانید و در صرت امکان چندین مرتبه آب موجود در کاسه‌ها را تعویض کنید تا نفع حبوبات به طور کامل گرفته شود و پخت راحت تری داشته باشند.

برای تهیه آبگوشت از حبوبات تازه استفاده نمایید.
نخودها معمولاً تا ۱ تا ۲ سال پس از تاریخ بسته‌بندی خود مصرف امن دارند.
لوبیاهای خشک معمولاً تا ۱ تا ۲ سال پس از تاریخ بسته‌بندی قابل استفاده هستند.
قبل از استفاده بررسی کنید که آیا نخودها دچار آلودگی، سوختگی یا تغییر رنگ شده‌اند یا خیر. همچنین،
لوبیاهای قبل از استفاده باید چک شود تا از وجود علائم فاسدگی اطمینان حاصل شود.
مقدار حبوبات داخل آبگوشت را می‌توانید کم یا زیاد کنید، پیشنهاد می‌شود مقدار نخود از لوبیا بیشتر
باشد.