طرز تهیه خوراک لوبیا قرمز اسپانیایی

31 شهریور 1404

غذاهای مدیترانه ای به دلیل طعم های غنی، رنگ های زنده و استفاده از مواد طبیعی، شهرت زیادی دارند. خوراک لوبیا قرمز اسپانیایی یکی از این غذاهاست که می تواند به عنوان یک وعده اصلی یا پیش غذا سرو شود.

این خوراک معمولاً همراه با برنج، نان یا سالاد سرو می شود و می تواند به عنوان یک گزینه سالم و مقوی در رژیم غذایی خانواده ها قرار گیرد. در ادامه به تشریح مواد لازم و مراحل تهیه این خوراک لذیذ خواهیم پرداخت.

مواد لازم برای تهیه خوراک لوبیا قرمز اسپانیایی

برای تهیه خوراک لوبیا قرمز اسپانیایی به مواد زیر نیاز خواهید داشت:

۲ پیمانه لوبیا قرمز

۱ عدد پیاز بزرگ (خرد شده)

۲ حبه سیر (خرد شده)

۲ عدد فلفل دلمه ای (یکی سبز و یکی قرمز، خرد شده)

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۱ قاشق چای خوری پودر زیره

۱ قاشق چای خوری پودر فلفل دمی (پاپریکا)

۱ قاشق چای خوری پودر زردچوبه

۱ عدد گوجه فرنگی بزرگ (خرد شده)

۲ پیمانه آب یا عصاره سبزیجات

نمک و فلفل به میزان لازم

۲ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده برای تزئین

مراحل تهیه خوراک لوبیا قرمز اسپانیایی

مرحله اول: آماده سازی لوبیا

خیس کردن لوبیا: لوبیا قرمز را به مدت ۶ تا ۸ ساعت در آب خیس کنید تا نرم شود. این کار باعث کاهش زمان پخت لوبیا خواهد شد.

پختن لوبیا: پس از خیس کردن، لوبیاها را در آب تازه بپزید. پس از جوش آمدن، حرارت را کم کنید و

اجازه دهید به مدت ۱ الی ۱.۵ ساعت بپزد تا کاملاً نرم شود.

مرحله دوم: تهیه مخلوط سبزیجات

سرخ کردن پیاز: در یک ماهیتابه بزرگ، روغن زیتون را گرم کنید و پیاز خرد شده را به آن اضافه کنید. پیاز را به مدت ۵ دقیقه سرخ کنید تا نرم و طلایی شود.

اضافه کردن سیر: سیر خرد شده را به پیاز اضافه کنید و برای ۱ الی ۲ دقیقه دیگر سرخ کنید تا عطر سیر به پیاز منتقل شود.

اضافه کردن فلفل دلمه ای: فلفل دلمه ای های خرد شده را به مخلوط اضافه کنید و به مدت ۵ دقیقه دیگر سرخ کنید.

مرحله سوم: اضافه کردن ادویه ها و گوجه فرنگی

اضافه کردن ادویه ها: پودر زیره، پودر فلفل دمی و پودر زردچوبه را به مخلوط سبزیجات اضافه کنید و به مدت ۱ دقیقه تفت دهید تا عطر ادویه ها آزاد شود.

اضافه کردن گوجه فرنگی: گوجه فرنگی خرد شده را به مخلوط اضافه کنید و بگذارید تا کمی بپزد و نرم شود.

مرحله چهارم: ترکیب لوبیا با مخلوط سبزیجات

اضافه کردن لوبیا: لوبیا پخته شده را به مخلوط اضافه کنید و به آرامی هم بزنید تا مواد به خوبی ترکیب شوند.

اضافه کردن آب یا عصاره سبزیجات: آب یا عصاره سبزیجات را به مخلوط اضافه کنید و حرارت را افزایش دهید تا خوراک به جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید و به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه به آرامی بپزد.

مرحله پنجم: نهایی کردن خوراک

طعم دهی: در این مرحله، نمک و فلفل را به خوراک اضافه کنید و مزه آن را بچشید. در صورت نیاز می توانید ادویه ها را تنظیم کنید.

تزئین: پس از پخت کامل، خوراک را در ظرف سرو قرار دهید و با جعفری خرد شده تزئین کنید.