

طرز تهیه ترشی لوبیاسبز

2 خرداد 1404

ترشی لوبیاسبز از خوش‌طعم‌ترین ترشی‌های ایرانی است که به عنوان یک چاشنی جذاب در کنار غذاها قرار می‌گیرد.

لوبیاسبز به دلیل داشتن فیبر زیاد و مواد معدنی مثل منیزیم و پتاسیم، آهن و... برای بدن بسیار مفید است و حتی به تنظیم فشار خود در افراد مبتلا به فشار خون بالا کمک می‌کند. پس شما می‌توانید با استفاده از لوبیاسبز به عنوان غذا یا ترشی، سلامتی را مهمان سفره‌های خود کنید.

مواد لازم برای تهیه ترشی لوبیاسبز

- ردیف مواد لازم میزان
- ۱ آب و سرکه دو پیمانه
- ۲ لوبیا سبز ۵۰۰ گرم
- ۳ هویج متوسط ۳ عدد
- ۴ گوجه‌فرنگی بزرگ ۲ عدد
- ۵ سیر ۵ حبه
- ۶ نمک، تخم گشنیز، سیاه‌دانه به میزان لازم

طرز تهیه ترشی لوبیاسبز

لوبیاها را پس از شستن و جدا کردن سر و ته آن‌ها، به اندازه دلخواه خرد کنید. هویج‌ها را پس از شستن و خشک کردن، به اندازه دلخواه برش بزنید. یک قابلمه حاوی آب، سرکه و کمی نمک را روی اجاق گاز قرار دهید تا آب به جوش آید. لوبیاها و هویج‌های خرد شده را برای مدت ۳ تا ۵ دقیقه در قابلمه بجوشانید. مواد را قبل از نرم شدن از آب خارج کرده و بعد از آب‌کشی با آب سرد، اجازه دهید خنک شوند. گوجه‌فرنگی‌ها را با رنده یا غذاساز پوره کرده و دانه آن‌ها را جدا کنید. پوره گوجه‌فرنگی را روی شعله ملایم کمی بجوشانید تا آب اضافی آن تبخیر شود. شیشه‌های تمیز و استریل را از مخلوط لوبیاسبز، هویج و سیر پر کنید. باقی سرکه را به پوره گوجه اضافه کرده و بعد از ترکیب با تخم گشنیز و سیاه‌دانه، به شیشه اضافه کنید. شیشه را به مدت سه روز در دمای اتاق نگاه‌دارید تا ترشی آماده مصرف شود. ترشی لوبیاسبز شما آماده‌ست. نوش جان!