

خوراک لوبیا سبز ترکیه ای چگونه تهیه می شود؟

6 مرداد 1403

برای تهیه خوراک لوبیا سبز ترکیه ای باید به شیوه زیر عمل کنید:

لوبیا سبز تازه را پاک کنید و فقط سر و ته آن را بزنید. در واقع لوبیا سبز به صورت درسته و خرد نشده باید در غذا سرو شود. پیاز و سیر و گوجه فرنگی را نگینی خرد کنید. کمی رب گوجه فرنگی، سس فلفل، روغن زیتون، آب و کمی نمک و یک قاشق غذا خوری شکر کنار دستتان بگذارید.

در یک ظرف گوجه فرنگی خرد شده و پیازها را ریخته روی آن نصف استکان روغن زیتون ریخته و یک لیوان سرخالی آب و یک قاشق غذا خوری شکر و یک قاشق غذا خوری نمک میریزیم و خوب هم میزنیم.

وسط یک قابلمه متوسط گوجه فرنگی می ریزیم و لوبیا سبزه های درسته را به ترتیب در اطراف قابلمه و دور گوجه فرنگی می چینیم. از سسی که در قسمت قبل تهیه کردیم، روی لوبیاها می ریزیم، به طوری که تمام لوبیاها کاملاً آغشته به سس شوند.

روی لوبیاها یک بشقاب را وارونه قرار می دهیم؛ درب قابلمه را می گذاریم و اجازه می دهیم با حرارت متوسط بجوشد. وقتی جوش آمد با حرارت کم به مدت 45 دقیقه می پزیم.

نکته:

لوبیا سبز یکی از معدود سبزیجاتی که دارای پروتئین است. پروتئین لوبیا سبز از نوع پروتئین گیاهی است و به همین دلیل جذب کمتری نسبت به پروتئین جانوری دارد.