

خوراک لوبیا سبز ترکیه ای چگونه تهیه می‌شود؟

برای تهیه خوراک لوبیا سبز ترکیه‌ای 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 میریزیم و لوبیا سبزه‌های درسته را به ترتیب در اطراف قابلمه و دور گوجه فرنگی می‌چینیم. از سسی که در قسمت قبل تهیه کردیم، روی لوبیاها میریزیم، به طوری که تمام لوبیاها کاملاً آغشته به سس شوند.

روی لوبیاها یک بشقاب را وارونه قرار می‌دهیم؛ درب قابلمه را می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم با حرارت متوسط بجوشد. وقتی جوش آمد با حرارت کم به مدت 45 دقیقه می‌پزیم.

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.