

روش تهیه کوکوی لوبیا سبز بدون گوشت

2 مرداد 1405

کوکوی لوبیا سبز یکی از محبوب ترین و مقوی ترین انواع کوکو در سفره ایرانیان است.

این غذای خوشمزه و رنگارنگ که ترکیبی از لوبیا سبز، تخم مرغ و سبزیجات معطر است و یک پیش غذای عالی برای مهمانی ها محسوب می شود.

طعم لذیذ و بافت نرم این کوکو، آن را به گزینه ای ایده آل برای وعده های ناهار، شام و حتی سحری و افطار در ماه مبارک رمضان تبدیل کرده است.

طرز تهیه کوکوی لوبیا سبز مجلسی با گوشت

این دستور پخت مخصوص کسانی است که به دنبال یک کوکوی پر تراکم، مقوی و مناسب برای مهمانی های رسمی هستند. اضافه کردن گوشت چرخ کرده و زرشک، طعمی بی نظیر به این کوکو می بخشد.

مواد لازم (برای ۴ تا ۶ نفر)

لوبیا سبز خرد شده ۷۰۰ گرم

هویج نگینی شده ۴ عدد متوسط

پیاز خرد شده ۱ عدد بزرگ

گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم

سیب زمینی خرد شده ۴ عدد متوسط

تخم مرغ ۶ عدد

زرشک ۲/۳ پیمانه

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به میزان لازم

روغن مایع به مقدار کافی

طرز تهیه کوکوی لوبیا سبز با گوشت



پختن لوبیا و هویج:

لوبیا سبز خرد شده و هویج نگینی را در یک قابلمه مناسب بریزید. کمی آب و نمک به آن اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید تا کاملاً بپزند و نرم شوند. در انتها، آب اضافی آن را کاملاً بگیرید و کنار بگذارید.

تفت دادن سیب زمینی و پیاز:

در دو تابه جداگانه، سیب زمینی های خرد شده را سرخ کنید تا طلایی شوند. در تابه دیگر، پیاز خرد شده را با کمی روغن تفت دهید تا سبک و طلایی شود.

آماده سازی گوشت:

گوشت چرخ کرده را به پیاز داغ اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند. سپس نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را به آن بیفزایید و حرارت را کم کنید تا گوشت به آرامی بپزد و آب آن کشیده شود.

مخلوط کردن مواد:

در یک کاسه بزرگ، تخم مرغ ها را بشکنید و با چنگال کمی هم بزنید. سپس لوبیا و هویج پخته شده، سیب زمینی سرخ شده، مخلوط گوشت و پیاز و در انتها زرشک را به آن اضافه کنید.

چاشنی نهایی:

تمام مواد را به خوبی با هم مخلوط کنید تا یکدست شوند. در این مرحله می توانید نمک و ادویه غذا را تنظیم کنید.

سرخ کردن کوکو:

یک تابه نجسب بزرگ را روی حرارت قرار دهید و روغن بریزید تا داغ شود. مواد آماده شده را داخل تابه بریزید و با پشت قاشق سطح آن را صاف کنید.

پخت نهایی:

حرارت را کم کنید تا یک طرف کوکو به آرامی پخته و طلایی شود (حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه). سپس با کمک یک بشقاب تخت، کوکو را برگردانید تا طرف دیگر آن نیز به همین روش پخته شود.

سرو: کوکوی آماده را در ظرف مورد نظر بکشید و به صورت برش های مثلثی یا لوزی سرو کنید.