

طرز تهیه عدسی خوشمزه با بلغور گندم

14 دی 1404

مواد لازم

عدس یک پیمانه
سیبزمینی پوست‌کنده یک عدد
بلغور گندم 2/1 پیمانه
پیاز 2 عدد
سیر یک حبه
نمک، فلفل سیاه، زیره، زردچوبه به‌میزان لازم
رب گوجه‌فرنگی یک قاشق غذاخوری
پودر لیمو عمانی به‌میزان دلخواه
آب قلم یا عصاره گوشت به‌مقدار لازم

مرحله اول

ابتدا عدس و بلغور گندم را برای یک ساعت بخیسانید تا نفخشان از بین برود، سپس آنها را با آب، آب قلم و سیبزمینی روی گاز بگذارید تا نیم‌پز شوند.

مرحله دوم

در حین پختن عدس‌ها، پیاز و سیر را نگینی خرد کنید و تفت دهید، سپس آنها را با رب گوجه‌فرنگی و ادویه‌ها مخلوط کنید تا جایی که رب در روغن رنگ باز کند.

مرحله سوم

بعد از نیم‌پز شدن عدس و بلغور گندم، باید ترکیب پیاز و رب گوجه را به‌همراه پودر لیمو عمانی داخل قابلمه بریزید تا مزه‌ها با هم ترکیب شوند.

مرحله چهارم

سیبزمینی را از قابلمه خارج و آن را کاملاً له کنید و دوباره به قابلمه برگردانید. 40 دقیقه دیگه منتظر بمانید، حالا خوراک عدس و بلغور گندم شما آماده و قابل سرو است.

سه نکته مهم درباره این رسی:

به‌جای عصاره گوشت و آب قلم می‌توانید از عصاره مرغ استفاده کنید.
اگر نمی‌خواهید سیبزمینی‌ها را له کنید، آنها به شکل نگینی خرد و داخل قابلمه بریزید. هرچند که در

مجموع سیب زمینی له شده لعاب بهتری به این غذا می دهد.
به یاد داشته باشید استاک های آماده طعم شوری دارند و این خوراک نیازی به نمک اضافه ندارد.