طرز تهیه لبو

6 دی 1400

مواد لازم برای 4 نفر	
چغندر قرمز	2 عدد بزرگ
شکر	2 تا 3 قاشق غذاخوری
آب	به مقدار کافی

دستور پخت لبو

لبو یا چغندر قرمز یکی از انواع خوراکی های بسیار پر طرفدار و خوشمزه ایرانی است که بیشتر در فصل زمستان پخته می شود. این خوراکی خوشمزه که از قدیم الایام در دکه های خیابانی به فروش می رسید، یکی از خاطره انگیز ترین خوراکی های برای نسل های قدیمی و جدید می باشد. پخت لبو خیلی آسان است و به راحتی می توانیم آنرا در منزل درست کنیم، البته اگر بخواهیم لبو به روش بازاری یا همان دکه های کنار خیابان درست کنیم باید نکاتی را رعایت کنیم تا این خوراکی خوشمزه به را به بهترین نحو ممکن درست کنیم. توصیه می کنیم حتما این خوراکی خوشمزه را برای خانواده درست کنید، برای مشاهده این آموزش در ادامه با سایت آموزشی چی شی همراه باشید.

مرحله اول

برای تهیه لبوی خوشمزه به روش بازاری ابتدا لبوها را به خوبی می شوییم. نکته مهم در مورد چغندر قرمز این است که چغندر قرمز دارای خاک زیاد است و به همین دلیل باید با دقت کامل تمام قسمت های آنرا بشوییم.

مرحله دوم

نکته دیگر در مورد تهیه لبو این است که به هیچ وجه قبل از پخت لبوها نباید آنرا برش بزنیم. برش زدن لبو یا جدا کردن قسمت سر و ته چغند قرمز باعث می شود که اکثر ویتامین های وجود در لبو خارج شوند.

مرحله سوم

در این مرحله چغندرها را داخل یک قابلمه مناسب می ریزیم، سپس به اندازه ای آب اضافه می کنیم که دو بند انگشت روی سطح چغندرها را بپوشاند. در صورتی که آب تصفیه شده داشتیم بهتر است از آن

برای پخت لبو استفاده کنیم.

مرحله چهارم

حالا قابلمه را روی حرارت زیاد قرار می دهیم تا آب سریعتر به نقطه جوش برسد، پس از اینکه آب به نقطه جوش رسید، حرارت زیر قابلمه را کمتر می کنیم، سپس درب قابلمه را می گذاریم و اجازه می دهیم چغندرها به مدت 2 ساعت بپزند.

مرحله پنجم

پس از اینکه چغندرها به خوبی پختند و کاملا نرم شدند، آنها را از قابلمه خارج می کنیم و سر و ته شان را با چاقو می گیریم، سپس به آرامی پوست روی چغندرها را با چاقو جدا می کنیم و آنها را به شکل دلخواه خرد می کنیم.

مرحله ششم

البته در صورت تمایل می توانیم لبوها را به صورت خرد نشده و اصطلاحا کامل و درسته نیز درست کنیم. البته چون لبو را در منزل درست می کنیم و لبوها مدت بسیار زیادی درون شربت آب لبو باقی نمی مانند بهتر است آنها را خرد کنیم.

مرحله هفتم

در این مرحله شکر را به آب باقیمانده لبو اضافه می کنیم مخلوط می کنیم، سپس طعم آنرا می چشیم. در صورتی که دوست داریم لبوها شیرین تر باشند می توانیم مقداری شکر را به دلخواه زیاد کنیم.

مرحله هشتم

حالا قابلمه را روی حرارت ملایم قرار می دهیم و اجازه می دهیم شکر به طور کامل درون آب لبو حل شود، سپس تکه های لبوی خرد شده را به قابلمه اضافه می کنیم و درب قابلمه را می گذاریم تا آب لبو غلیظ شود.

مرحله نهم

پس از گذشت 15 دقیقه درب قابلمه را بر می داریم و در صورتی که آب موجود در قابلمه زیاد بود حرارت را زیاد می کنیم تا آب لبو غلیظ شود. پس از اینکه آب لبو غلیظ و رنگ لبوی ها کمی تیره شد لبو آماده سرو است.

مرحله دهم

در مرحله آخر لبوها را به آرامی داخل ظرف مورد نظرمان می چینیم، سپس باقیمانده شربت لبو که داخل قابلمه باقی مانده است را به صورت پخش روی لبوها می ریزیم. در ادامه لبوها را به صورت داغ سرو می کنیم.