

طرز تهیه لوبیا پلو دودی غذای سنتی ایرانی

22 تیر 1404

لوبیا پلو دودی علاوه بر طعم لذیذش، به دلیل استفاده از مواد تازه و سالم، گزینه ای مناسب برای تغذیه خانواده ها به شمار می آید.

این غذا معمولاً در میهمانی ها و مراسم های خاص سرو می شود و می تواند به عنوان یک غذای اصلی در کنار سالاد و ماست مورد استفاده قرار گیرد.

با توجه به ویژگی های خاص لوبیا پلو دودی، این غذا با ذائقه ایرانی مطابقت دارد و می تواند به عنوان یک غذای بین المللی نیز مورد استقبال قرار گیرد.

برای تهیه لوبیا پلو دودی به مواد زیر نیاز دارید:

مواد اصلی

برنج: ۲ پیمانه

لوبیا سبز: ۳۰۰ گرم

گوشت گوسفند یا گوساله: ۳۰۰ گرم (به صورت خورشتی)

پیاز: ۱ عدد بزرگ

زعفران دم کرده: ۱ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به مقدار لازم

زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری

روغن: به مقدار لازم

مواد دودی

چوب های معطر (مانند چوب گردو یا سیب): مقداری (به مقدار نیاز برای دودی کردن)

فویل آلومینیومی: به مقدار لازم

مراحل تهیه لوبیا پلو دودی

مرحله ۱: آماده سازی مواد اولیه

قبل از شروع به تهیه لوبیا پلو دودی، ابتدا باید مواد اولیه را آماده کنید. برنج را به مدت ۲ تا ۳ ساعت در آب بخیسانید تا نرم شود. لوبیا سبز را به صورت خرد کنید و پیاز را نگینی خرد کنید. گوشت را نیز به قطعات کوچک خرد کرده و آماده کنید.

مرحله ۲: سرخ کردن پیاز و گوشت

در یک قابلمه مناسب، مقداری روغن ریخته و آن را داغ کنید. پیاز را به قابلمه اضافه کنید و به آرامی سرخ کنید تا سبک و طلایی شود. سپس گوشت را به پیاز اضافه کنید و اجازه دهید تا به خوبی سرخ شود.

مرحله ۳: افزودن لوبیا سبز و ادویه ها



بعد از اینکه گوشت به رنگ قهوه ای درآمد، لوبیا سبز خرد شده را به مخلوط اضافه کنید. سپس زردچوبه، نمک و فلفل را به مخلوط اضافه کرده و به مدت چند دقیقه تفت دهید تا عطر ادویه ها به خوبی آزاد شود.

مرحله ۴: تهیه برنج

بعد از اینکه گوشت و لوبیا به خوبی پخته شد، برنج را به مخلوط اضافه کنید و مقداری آب داغ به آن بیفزایید. در این مرحله، زعفران دم کرده را نیز به مخلوط اضافه کنید. درب قابلمه را بگذارید و اجازه دهید برنج به آرامی بپزد.

مرحله ۵: دودی کردن غذا

برای دودی کردن لوبیا پلو، چوب های معطر را به آرامی روی شعله قرار دهید تا شروع به دود دادن کنند. سپس یک تکه فویل آلومینیومی را بردارید و مقداری از چوب های دودی را در وسط آن قرار دهید. فویل را به شکل بسته ای درآورید و آن را درون قابلمه ای که لوبیا پلو در آن در حال پخت است، قرار دهید. این کار باعث می شود تا عطر دودی به گوشت و برنج نفوذ کند و طعمی فوق العاده به غذا ببخشد.

مرحله ۶: پختن نهایی

حالا درب قابلمه را محکم ببندید و اجازه دهید لوبیا پلو به مدت ۳۰ دقیقه دیگر به آرامی بپزد. در این مرحله، حرارت را کم کنید تا غذا به آرامی پخته و عطر دودی به خوبی به آن نفوذ کند.

مرحله ۷: سرو کردن غذا

بعد از اینکه لوبیا پلو دودی آماده شد، آن را در ظرف سرو بریزید و با زعفران و خلال بادام یا پسته

تزئین کنید. این غذا را می توانید با ماست و سالاد شیرازی سرو کنید تا طعمی بی نظیر را تجربه کنید.
طرز تهیه لوبیا پلو دودی غذای سنتی ایرانی