

پخت لبو بازاری

9 آذر 1404

ارزش غذایی لبو به لحاظ تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن بسیار بالا است.

چغندر حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی است. کالری بسیار کم و مقادیر ناچیزی کلسترول دارد. با مصرف چغندر می‌توانید از خواص چغندر قرمز برخوردار شوید و بدنی سالم داشته باشید.

مواد لازم

2 عدد لبو یا چغندر قرمز

2 قاشق غذاخوری شکر

نبات مقداری

آب به میزان لازم

مراحل تهیه

در ابتدا چغندرها را خوب بشویید.

قرار است با پوست پخته شوند پس چغندرها را کاملاً تمیز با اسکاچ بشویید.

سر و ته آن‌ها را با چاقو برش بزنید و داخل یک قابلمه بگذارید.

در قابلمه آب بریزید تا جایی که روی چغندرها را بگیرد.

گاز را روشن کنید و بدون اینکه درب قابلمه را ببندید اجازه بدهید که به جوش بیاید. وقتی که آب جوش آمد، درب قابلمه را بگذارید و حرارت گاز را ملایم کنید.

۲ الی ۳ ساعت زمان بدهید تا چغندرها بپزند. جنس چغندرها در میزان زمانی که برای پخت آن‌ها صرف خواهد شد تاثیر دارد.

در این مدت آن‌ها را چند بار زیر و رو کنید و با چنگال امتحان کنید اگر پخته بودند آن‌ها را از داخل قابلمه بیرون بیاورید.

بعد از اینکه لبوها کمی خنک شدند به راحتی پوست آن‌ها را جدا کنید.

به آب لبوها شکر و نبات را اضافه کنید.

لبوها را به شکل دلخواه برش بزنید و دوباره به آب داخل قابلمه که این بار شیرین شده است اضافه کنید و ۳۰ دقیقه دیگر هم به لبوها فرصت بدهید تا حسابی مزه‌دار شوند.