

طرز تهیه خوراک لوبیا سبز مجلسی با طعمی بی نظیر

3 اردیبهشت 1405

خوراک لوبیا سبز یک وعده غذایی بسیار مقوی، لذیذ و پرطرفدار است که ترکیبی هماهنگ از سبزیجات تازه و گوشت را به همراه دارد.

این غذا به دلیل وجود هویج و لوبیا، سرشار از ویتامین بوده و با طعم‌دهنده‌هایی مثل آلو و دارچین، عطری فوق‌العاده پیدا می‌کند.

مواد لازم

لوبیا سبز: ۳۵۰ گرم
گوشت: ۴۰۰ گرم
پیاز: ۱ عدد بزرگ
هویج: ۳ عدد
سیب‌زمینی: ۲ عدد کوچک
رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری (یا پوره گوجه)
آلوی خورشتی: ۵ عدد
زعفران دم‌کرده: ۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه: ۱ قاشق چای‌خوری
پودر فلفل سیاه: ۱/۲ قاشق چای‌خوری
دارچین: ۱/۲ قاشق چای‌خوری
نمک: به میزان لازم

طرز تهیه

پیاز نگینی را در قابلمه تفت دهید تا سبک شود.

سپس گوشت‌های خرد شده را اضافه کرده و پس از تغییر رنگ، زردچوبه، فلفل سیاه و رب گوجه‌فرنگی را افزوده و کمی تفت دهید تا خامی آن‌ها گرفته شود.

در نهایت ۵ لیوان آب جوش اضافه کرده و اجازه دهید گوشت تا ۸۰ درصد بپزد.

لوبیاهای خرد شده (به طول ۳ سانت) را در آب در حال جوش حاوی کمی نمک به مدت ۲ دقیقه بجوشانید، سپس بلافاصله در آب و یخ بریزید تا پخت آن‌ها متوقف شده و رنگشان تثبیت شود. به این کار بلانچ کردن گفته می‌شود که رنگ طبیعی و سبز لوبیا را حفظ می‌کند.

پس از پخت ۸۰ درصدی گوشت، نمک، دارچین، آلوها و لوبیاهای بلانچ شده را اضافه کنید.

هویج‌های حلقه‌شده را نیز جداگانه کمی تفت داده و به خوراک بیفزایید.

اجازه دهید حدود ۲۰ دقیقه بپزد، سپس سیب‌زمینی‌های خرد شده را اضافه کرده و ۲۰ دقیقه دیگر زمان دهید تا خوراک کاملاً جا بیفتد.

در انتها زعفران را اضافه کرده و با نان سرو کنید. نوش جان!