# طرز تهیه خوراک لوبیا سبز

10 مهر 1401

خوراک لوبیا سبز یکی از انواع غذاهای خوشمزه و پرطرفدار بین المللی است که با نام های زیادی در سراسر دنیا شناخته می شود.

| مواد لازم برای ۴ نفر | |
|---|---|
| لوبیا سبز | ۴۰۰ گرم |
| سیب زمینی | ۱ عدد بزرگ |
| هویج | ۲ عدد متوسط |
| گوشت خورشتی | ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم |
| فلفل دلمه ای (اختیاری) | ۱ عدد |
| پیاز | ۱ عدد بزرگ |
| رب گوجه فرنگی | ۲ قاشق غذاخوری |
| جعفری و آب لیمو ترش | به مقدار دلخواه |
| نمک و فلفل سیاه | به مقدار کافی |
| زردچوبه و روغن | به مقدار کافی |

## مرحله اول

برای تهیه خوراک لوبیا سبز خوشمزه ابتدا لوبیا سبز را به خوبی می شوییم، سپس سر و ته لوبیاها را جدا می کنیم. در ادامه لوبیا سبز را به صورت تکه های یک تا دو سانتی متری خرد کرده و کنار می گذاریم.

## مرحله دوم

در این مرحله پیاز را به صورت نگینی یا خلالی یکدست خرد می کنیم، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار داده و مقداری روغن اضافه می کنیم. در ادامه پیاز را به تابه اضافه کرده و به خوبی تفت می دهیم تا سبک شود.

## مرحله سوم

پس از اینکه پیاز سبک شد، گوشت را به صورت تکه های کوچک خرد کرده و به همراه مقداری زردچوبه و فلفل سیاه به تابه می افزاییم. در ادامه گوشت را به خوبی تفت می دهیم تا تغییر رنگ داده و

کمی سرخ شود.

## مرحله چهارم

پس از اینکه رنگ گوشت به طور کامل تغییر کرد، هویج را پوست گرفته و به صورت نگینی خرد می کنیم، سپس به تابه می افزاییم. پس از اینکه هویج کمی تغییر رنگ داد، مواد درون تابه را یک سمت تابه جمع می کنیم.

## مرحله پنجم

در این مرحله رب گوجه فرنگی را به همراه کمی روغن در سمت دیگر تابه اضافه کرده و به خوبی تفت می دهیم تا به طور کامل سرخ شود. در ادامه لوبیا سبز را به تابه اضافه کرده و مواد را به خوبی با هم ترکیب می کنیم.

## مرحله ششم

حالا ۴ لیوان آب جوش به قابلمه اضافه کرده و اجازه می دهیم مواد خوراک بپزند. برای اینکه گوشت طعم و بوی زهم نداشته باشد، پس از اینکه آب جوش آمد، کف های روی سطح آب را با قاشق جمع کرده و دور می ریزیم.

## مرحله هفتم

در این مرحله حرارت زیر تابه را کم می کنیم و اجازه می دهیم خوراک با حرارت ملایم بپزد. پس از گذشت یک ساعت قسمت های اضافی فلفل دلمه ای را جدا کرده، سپس آنرا به صورت نگینی خرد کرده و به تابه می افزاییم.

## مرحله هشتم

حالا سیب زمینی را پوست گرفته و به صورت نگینی خرد می کنیم، سپس به همراه مقداری نمک و ادویه به تابه اضافه می کنیم. پس از اینکه سیب زمینی و فلفل دلمه ای به طور کامل پختند، طعم خوراک را می چشیم.

## مرحله نهم

در این مرحله مقداری آب لیمو ترش یا آبغوره و در صورت نیاز کمی نمک اضافه می کنیم. در نهایت خوراک را درون ظرف مورد نظرمان می کشیم، سپس با جعفری خرد شده تزیین کرده و به همراه نان یا برنج سرو می کنیم.