

خورش لوبیا سبز ؛ غذایی سرشار از آهن

خورش لوبیا سبز یکی دیگر از خورش‌های معروف ایرانی است که طرفداران زیادی هم دارد. این خورشت طرفداران زیادی دارد هم از جانب گوشت خواران و هم از جانب گیاه خواران. این خورش خوشمزه را می‌توان به دو صورت، برای گیاه خواران و گوشت خواران، طبخ کرد. لوبیا سبز سرشار از آهن است. بنابراین لوبیا سبز می‌تواند جایگزین مناسبی برای گوشت در غذای گیاه خواران باشد. به همین دلیل، خورش لوبیا سبز می‌تواند غذایی بسیار مناسب و سرشار از آهن برای گیاه خواران باشد. پس از آنجایی که این غذای خوشمزه برای همه ذائقه‌ها مناسب است، در این مطلب قصد داریم تا طرز تهیه خورش لوبیا سبز را شرح دهیم.

دستور تهیه خورش لوبیا سبز

دستور پختی که در ادامه برای خورشت لوبیا سبز شرح خواهیم داد برای ۴ نفر مناسب خواهد بود.

مواد لازم برای تهیه خورش لوبیا سبز

گوشت خورشتی	۴۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
سیر	۲ حبه
گوجه فرنگی	۲ عدد
لوبیا سبز	۳۰۰ گرم
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
آب لیمو	۱ قاشق چایخوری
سیب زمینی	۱ عدد بزرگ
فلفل سیاه و روغن	به میزان لازم
نمک و زردچوبه	به میزان لازم



#حال_خوب_دکتر_درویش_پیشه

طرز تهیه خورش لوبیا سبز

همانطور که گفتیم این مقادیرهای ذکر شده برای مواد اولیه برای ۴ نفر است. در طرز تهیه خورش لوبیا سبز

1. در ابتدا باید پیازی که به خوبی شستیم را برش دهیم. می توانیم برای زیباتر شدن و یا حس کردن پیاز در زیر دندان، آن را به شکل نگینی خرد کنیم.
2. قابلمه ای که انتخاب کردیم را بر روی حرارت قرار داده و پس از گرم شدن روغن را به آن اضافه می‌کنیم.
3. کمی صبر می‌کنیم تا روغن نیز گرم شود. پس از گرم شدن روغن پیاز را اضافه می‌کنیم تا تفت داده شود.
4. بعد از کمی صبر کردن، دقیقاً در زمانی که پیاز کمی رنگ عوض کرد و تفت داده شد، سیر رنده شده یا خرد شده (رنده کردن سیر یا خرد کردن آن سلیقه ای است به شما بستگی دارد) را به آن اضافه می‌کنیم.
5. پس از این که سیر نیز مقداری تفت داده شد، می توانیم فلفل سیاه و زردچوبه را اضافه کنیم (اضافه کردن فلفل سیاه نیز سلیقه ای است).

طبخ گوشت در خورش لوبیا سبز

1. تا زمانی که پیاز رنگ طلایی به خود نگرفته است باید تفت بزنید. زمانی که پیاز رنگ طلایی به خود گرفت باید گوشت خرد شده را به آن اضافه کنید.
2. گوشت خورشتی خود را از قبل به اندازه‌هایی یکسان خرد کنید تا هم خورت لوبیا سبزمان ظاهری زیبا داشته باشد و هم گوشت زیاد اندازه بزرگی نداشته باشد.
3. هنگامی که گوشت را به پیازها اضافه می‌کنیم باید صبر کنیم تا هر ۴ طرف گوشت به یک اندازه سرخ شود. با این کار گوشت کمی تفت داده می‌شود.
4. هنگامی که گوشت تغییر رنگ داد، زمان آن است که مقداری آب جوش را به قابلمه اضافه کنیم. بعد از اضافه کردن آب جوش به قابلمه، مواد داخل قابلمه را به خوبی هم بزنید.
5. حال باید بگذارید تا گوشت داخل قابلمه به آرامی بر روی حرارتی پایین بپزد. بعد از حدود یک تا دو ساعت بر روی شعله و حرارت کم، گوشت خورش لوبیا سبز شما به اندازه کافی مغز پخت شده است.
6. توجه داشته باشید که در این مدت هر چند وقت یک بار آب خورش خود را چک کنید. در صورتی که آب خورش شما کم شده بود، دوباره به خورش خود مقداری آب جوش اضافه کنید.
7. بعد از یک الی دو ساعت خورش خود را چک کنید. بعد از این که از پخته شدن گوشت‌ها مطمئن شدید، وقت آن است تا رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید. بهتر است تا رب را در ماهیتابه ای جدا مقداری تفت دهید و سپس آن را به خورش اضافه کنید.



اضافه کردن لوبیا سبز

ترجیحاً از لوبیا سبز تازه استفاده کنید تا هم از خاصیت آن بهره‌مند شوید و هم طعمی بهتر و تازه‌تر را بچشید. لوبیا سبز را شسته و سپس به اندازه دلخواه خود خرد کرده و به خورشت اضافه کنید. روش بهتری نیز در طرز تهیه خورشت لوبیا سبز برای اضافه کردن لوبیا سبز به خورشت وجود دارد.

1. می‌توانید در ابتدا به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه لوبیا سبز را در ماهیتابه ای جداگانه بخارپز کنید.
2. سپس بعد از بخار پز شدن لوبیا سبز باید آن را کمی تفت دهید.
3. بعد از این که لوبیا سبز تفت داده شد می‌توانید آن را به خورشت خود اضافه کنید.

نکاتی درباره طرز تهیه خورشت لوبیا سبز

- به یاد داشته باشید که معمولاً در خورشت‌ها نمک را در ابتدا به آن نباید اضافه کرد. در خورشت لوبیا سبز نیز بهتر است تا نمک را در ابتدا به خورشت اضافه نکنیم. زیرا که باعث می‌شود گوشت دیرتر پخته شود. نمک و لیمو را می‌توانید در آخرین مرحله از پخت خورشت، به خورشت لوبیا سبز خود اضافه کنید.
- برای خوش طعم تر شدن و حتی زیبایی ظاهری خورشت خود،

می‌توانید در کنار خورشت خود سیب زمینی‌های خلال شده و سرخ شده را به آن اضافه کنید. قبل از سرو خورشت در ظرف در کنار خورشت سیب زمینی‌های سرخ شده را بریزید.

▪ همچنین می‌توانید در هنگام سرخ کردن سیب زمینی، هویج را خلالی کرده و سرخ کنید. در کنار خورشت خود سیب زمینی و هویج خلالی و سرخ شده را اضافه کنید تا طعم بهتری در کنار خورشت داشته باشید.

▪ در صورت علاقه نیز می‌توانید گوجه فرنگی را به صورت گرد خرد کرده و داخل خورشت همراه با لوبیا سبز اضافه کنید.