

خورش لوبیا سبز را با این دستور، حرفه ای درست کنید

لوبیا سبز یکی از پرخاصیت ترین عضو از خانواده سبزیجات است. یکی از غذاهایی که می توانید با لوبیا سبز درست کنید خورش لوبیا سبز است.

به گزارش سایت خبری پرسون، در این مقاله طرز تهیه خورش لوبیا سبز را به شما آموزش می دهیم.

لوبیا سبز به طور سخاوتمندانه ای حاوی رنگدانه ی آنتی اکسیدانی به نام فلاوونوئیدها است. فلاوونوئیدها برای بدن ما بسیار مفیدند. پژوهش ها نشان داده است که ترکیبات فلاوونوئیدی رشد سلول های سرطانی سینه و روده ها را کاهش می دهد. یعنی زنده باد لوبیا سبز!

مواد لازم برای خورش لوبیا سبز

لوبیا سبز خرد شده : ۲ پیمانه
گوشت گوسفندی خورشتی خرد شده : نیم کیلو
ذرت بخار پز شده : ۱ پیمانه
سیب زمینی خرد شده : ۲ پیمانه
رب گوجه فرنگی : ۲ قاشق غذا خوری
پیاز خرد شده : ۱ عدد
روغن برای سرخ کردن
نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه خورش لوبیا سبز

در یک قابلمه مناسب روی حرارت متوسط شعله گاز پیاز ها را کمی در روغن تفت بدهید و بعد لوبیا های خرد شده را اضافه کنید و آنها را هم کمی با پیاز در روغن تفت بدهید، بعد از ۵ دقیقه رب گوجه فرنگی را اضافه کنید .

بعد از ۱ دقیقه گوشت های خرد شده را هم اضافه کنید و بگذارید حدود ۱ تا ۲ دقیقه با مواد مخلوط شود.

بعد از آن ۳ لیوان آب را به قابلمه اضافه کنید و در قابلمه را بگذارید، شعله گاز را کمی کم کنید و برای پخت گوشت ها حدودا ۳ ساعت صبر کنید .

بعد از این مدت ذرت بخار پز شده، سیب زمینی های خرد شده و فلفل و نمک را اضافه کنید و حدودا ۱ ساعت دیگر هم منتظر بمانید تا غذای شما آماده شود .

خورش شما آماده است شما می توانید این خورش را با برنج ساده ویا نان دلخواه تان میل کنید.

منبع: خوراک