

طرز تهیه استانبولی

لوبیا استانبولی یک غذای ایرانی است که به روش های مختلفی طبخ میشود . این غذای خوشمزه را معمولا با ماست چکیده و سالاد شیرازی میل مینمایند. پیشنهاد میکنیم یکبار هم که شده این غذا را با انواع [برنج ایرانی](#) مثل [برنج هاشمی](#) و [برنج صدری](#) میل بفرمایید. همچنین می توانید از برنج دودی استفاده کنید. برای [خرید برنج](#) درجه یک [کلیک کنید](#).

مواد لازم جهت تهیه پلو استانبولی :

۳ پیمانه، ۳۰۰ گرم	برنج
یک عدد، ساطوری شده	پیاز متوسط
به مقدار لازم	لوبیا استانبولی
۲ عدد نگینی	سیبزمینی متوسط
۳ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
به میزان لازم	نمک و فلفل قرمز
۸ قاشق غذاخوری	روغن مایع

روش تهیه پلو استانبولی :

جهت تهیه استانبولی ۴ قاشق غذاخوری روغن را در یک قابلمه روی شعله متوسط داغ و پیاز را در آن تفت دهید. رب گوجه فرنگی را اضافه کرده و تفت دادن را ۲ دقیقه دیگر ادامه دهید. لوبیا استانبولی را از قبل بپزید و به همراه سیبزمینی به مواد اضافه کرده و با پلو آبکش شده مخلوط کنید. برنج را داخل قابلمه بریزید، سپس به آن کمی آب جوش اضافه کنید، شعله را کم کنید تا دم بکشد.

انواع استانبولی پلو

۱ - بعضی استانبولی پلو را فقط با برنج و گوجه فرنگی درست می کنند. این غذا در حقیقت گوجه پلوست و از اساس با استانبولی پلو متفاوت است. ولی ما آن را جزء خانواده استانبولی پلو محسوب می کنیم. ۲ - اضافه کردن گوشت چرخ کرده به استانبولی پلو از ضروریات نیست. اما بدیهی است که با وجود گوشت غذا خوشمزه تر و پر و پیمان تر می شود. اگر در استانبولی پلو گوشت چرخ کرده می ریزید، پیاز را کمتر تفت دهید و گوشت را قبل از رب اضافه کرده و آنقدر سرخ کنید تا رنگش عوض شده و آبش تبخیر شود. ۳ - اضافه کردن پیاز در استانبولی پلو اختیاری است، اما به عقیده بسیاری طعم بهتری به غذا می دهد.

نکات طبخ بهتر استانبولی :

۱ - اگر از قابلمه تفلون یا شعله پخش کن استفاده کنید، ته‌دیگ خوبی به دست می‌آورد، در غیر این صورت رب گوجه‌فرنگی می‌سوزد و ته‌دیگ سیاه و بدمزه می‌شود. ۲ - استفاده از ادویه پلویی یا دارچین عطر خوبی به غذا می‌دهد. ۳ - می‌توانید سیب‌زمینی‌ها را جداگانه سرخ کرده و هنگام سرو لابه‌لای پلو بریزید. ۴ - اگر فقط از گوجه‌فرنگی استفاده کنید، غذایتان کم‌رنگ می‌شود و احتمال شفته شدن آن زیاد است. بنابراین حتما رب گوجه‌فرنگی را به غذا اضافه کنید، اما آن را تفت دهید تا طعم خوبی بگیرد. ۵ - بدیهی است که استفاده از زعفران غذا را خوشمزه‌تر می‌کند. ۶ - اگر اهل فلفل دلمه‌ای هستید، نصف فلفل دلمه‌ای سبز یا قرمز را نگینی کرده و با پیاز تفت دهید. تاثیری در مزه ندارد اما شکل و شمایل غذا را بهتر می‌کند.