

طرز تهیه خوراک لوبیا

لوبیا یک خوراک خوشمزه و لذیذ است که با نان و حتی برنج میل میشود . معروف ترین غذا با این خوراک کباب لوبیا است که لوبیا با کباب چنجه میل میشود . 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 لوبیا :

| | |
|---------------|----------------|
| لوبیا چیتی | ۲ لیوان |
| پیاز | ۱ عدد |
| سیر | ۲ عدد |
| گوجه فرنگی | ۱ عدد |
| سیب زمینی | ۱ عدد |
| رب گوجه فرنگی | ۲ قاشق غذاخوری |
| روغن مایع | به میزان لازم |
| آبلیمو | به میزان لازم |
| آب | ۴ لیوان |
| فلفل سیاه نمک | به میزان لازم |

طرز تهیه لوبیا پخته گیلانی :

جهت تهیه لوبیا پخته ابتدا بهتر است برای رفع نفخ و سهولت در پخت لوبیا چیتی ، آن را از شب قبل در آب بخیسانیم . توجه داشته باشید که اگر بتوانید چند بار آب لوبیا چیتی را تغییر دهید به طور کامل نفخ آن برطرف می شود و در زمان پخت به راحتی می پزد . لوبیا را به همراه آب روی حرارت گذاشته تا به آرامی بپزد . در این مرحله پیاز را به صورت نگینی خرد می کنیم و با مقداری روغن مایع در یک تابه تفت می دهیم . پس از اینکه رنگ پیاز طلایی شد نصف آنها را بر میداریم و کنار می گذاریم . حالا سیر ها و گوجه فرنگی ها را خرد می کنیم و بعد از اضافه کردن به تابه تفت می دهیم . تفت دادن مواد را تا جایی ادامه می دهیم تا آب گوجه فرنگی ها کاملا تبخیر شود . در این مرحله مواد تفت داده شده را به لوبیا اضافه میکنیم . سیب زمینی ها را پوست کنده و دو نصف کنید و به لوبیا اضافه نمایید . زمانی که سیب زمینی پخته شد آن را از قابلمه خارج کرده و با استفاده از چنگال له میکنیم . و با رب و ادویه و باقی مانده پیاز در تابه تفت میدهیم سپس مجدد به لوبیا اضافه مینماییم پس از اضافه کردن مواد به خوراک حدود ۱

ساعت و نیم نیاز است تا خوراک لوبیا چیتی جا بیفتد و آماده سرو شود. پس از اینکه خوراک لوبیا چیتی آماده شد آنرا در ظرف مورد نظر می کشیم و به همراه آبلیمو و نان سرو می کنیم.

نکات تهیه خوراک لوبیا چیتی

اگر خوراک لوبیا چیتی شما آبکی بود و غلظت نداشت می توانید با این روش غلظت کافی را به آن بدهید. برای این منظور ۱ قاشق غذاخوری آرد را در مقدار کمی روغن مایع تفت دهید تا خامی آن گرفته شود و رنگش کرمی شود سپس در زمان اضافه کردن سیب زمینی به خوراک اضافه کنید. میتوانید سیب زمینی ها را به صورت مکعبی در لوبیا قرار دهید و همانطور سرو کنید. در صورت تمایل میتوانید از پیاز های درسته اما ریز را در خوراک بریزید و میل نمایید. اضافه کردن یک سیخ کباب چنجه به لوبیا طعم بینظیری دارد. در صورت تمایل گوجه فرنگی را حذف کنید.