

## **باقلا فسنجان - غذای محلی گیلان**

باقلا فسنجان از غذاهای محلی استان گیلان است.



باقلا فسنجان از غذاهای محلی استان گیلان است.

مناسب برای: 4 نفر

زمان آماده‌سازی: یک ساعت

مدت زمان انتظار: یک ساعت

### **مواد لازم**

لوبیا چیتی یک پیمانه

گردو 150 گرم

پیاز 3 قاشق غذاخوری (سرخ کرده)

رب گوجه فرنگی 3 قاشق غذاخوری

رب انار 2 قاشق غذاخوری

نمک به میزان لازم

گلپر به میزان لازم

زردچوبه به میزان لازم

### **طرز تهیه**

1- ابتدا لوبیا چیتی را با مقداری روغن تفت داده و بعد با مقداری نمک آبپز کنید.

2- گردو را آسیاب کرده و با رب انار، رب گوجه فرنگی و آب در ظرفی جداگانه بریزید.

3- نمک، فلفل، گلپر و زردچوبه را به آن اضافه کنید و با مقدار کمی آب اجازه دهید تا بجوشد.

4- بعد از نیم ساعت آب لوبیا چیتی پخته شده را گرفته و به گردو اضافه کنید تا بپزد در انتها پیازداغ را به مواد اضافه کنید.

باقلا فسنجان

## نکات

- غلظت غذا دلخواه می‌باشد اما بهتر است آن را کمی سفت تهیه کنید.
- این غذا را هم با کته و هم با نان می‌توانید سرو کنید.
- حتما لوبیا را از شب قبل خیس کرده و آب آن را 3 مرتبه عوض کنید و اگر فراموش کردید آن را قبل از پخت 2 بار بجوشانید و آبش را خالی کنید.