

روش تهیه لوبیا سبز سرخ کرده با سیر

لوبیا سبز سرخ کرده با سیر را می‌توانید همراه با غذاهای دیگر مانند سیب‌زمینی سرخ کرده یا به تنهایی میل کنید.



لوبیا سبز سرخ کرده با سیر را می‌توانید همراه با غذاهای دیگر مانند سیب‌زمینی سرخ کرده یا به تنهایی میل کنید.

مواد لازم برای 2 نفر:

لوبیا سبز: 250 گرم، دم آن‌ها را جدا کنید.
کره یا مخلوط کره با روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری
سیر: سه تا چهار حبه، پوست گرفته و کاملاً ریز شود.
فلفل سیاه به مقدار لازم

طرز تهیه:

- • ابتدا لوبیاها را درون آب جوش بپزید و یا آن‌ها را بخارپز کرده تا نرم شوند.
- • لوبیاها را از درون آب‌جوش بیرون آورده و خوب خشک کنید تا موقع سرخ کردن جلز و ولز نکنند.
- • روغن یا کره را درون تابه‌ای روی حرارت متوسط گرم کنید.
- • کمی فلفل درون روغن بریزید کمی صبر کنید سپس سیر له شده را به آن اضافه کنید.
- • پس از اینکه سیر را اضافه کردید کمی آن را تفت داده و لوبیاها را اضافه کنید.
- • لوبیاها را خوب با مخلوط درون تابه آغشته کرده و به مدت دو تا سه دقیقه آن‌ها را مرتب هم زده و تفت دهید.
- • غذا را می‌توانید تا سرد نشده با غذاهای دیگر مانند سیب‌زمینی سرخ کرده یا به تنهایی میل کنید.