

پلوی سبزیجات با لوبیا قرمز

در يك ماهي تابه روغن را گرم كنيد و پيازهاي نگيني خرد شده را در آن تفت دهيد.



مواد لازم

روغن مایع = 3 قاشق غذا خوري
پياز نگيني شده = 1 عدد
لفل دلمه اي سبز = 1 عدد متوسط
پودر چيلي (لفل قرمز تند) = 1 قاشق چاي خوري
ذرت پخته = 150 گرم
لوبيا قرمز = 225 گرم
گشنيز تازه و خرد شده = 2 قاشق غذا خوري
نمک = به دلخواه
برنج = 225 گرم
زعفران آب کرده = به دلخواه

طرز تهیه

در يك ماهي تابه روغن را گرم كنيد و پيازهاي نگيني خرد شده را در آن تفت دهيد.
دقت كنيد پيازها سرخ نشود و تقريباً فقط به مدت دو دقيقه تفت داده شوند.
لفل دلمه اي نگيني خرد شده را همراه با پودر چيلي به مواد اضافه كنيد و يك دقيقه ي ديگر حرارت دهيد.
سپس ذرت پخته و لوبياي قرمز را كه شب قبل خيسانده ايد و آب آن را چند بار عوض کرده و پخته ايد اضافه كنيد.
سپس گشنيز هاي بدون ساقه و خرد شده و نمک را بيفزاييد و تابه را از روي حرارت برداريد.
برنج را آبکش كنيد و لابه لاي پلو از مواد تفت داده و زعفران آب کرده بریزيد و دم كنيد.

نکته

شما مي توانيد گشنيز را به مواد تفت داده اضافه نکنيد و فقط موقع دم کردن پلو لابه لاي پلو بدهيد.