

کاری لوبیا؛ غذای هندی

این خوراک، غذایی هندی است که با ادویه های مختلف مزه دار شده و طعم کاری آن غالبتر است. در ادامه مطلب با مواد لازم و طرز تهیه کاری لوبیا آشنا می شوید.



این خوراک، غذایی هندی است که با ادویه های مختلف مزه دار شده و طعم کاری آن غالبتر است. در ادامه مطلب با مواد لازم و طرز تهیه کاری لوبیا آشنا می شوید.

مواد لازم برای 2 نفر
سیر 1 تا 2 حبه، رنده شده

پودر کاری 1 قاشق چای خوری

پودر زیره نصف قاشق چای خوری

زنجفیل تازه 1 قاشق چای خوری رنده شده

نمک و فلفل به مقدار لازم

پیاز 1 عدد متوسط، ریز شده

کنسرو لوبیا چیتی یا لوبیا پخته* 2 پیمانه

رب گوجه فرنگی 1 قاشق مرباخوری

گوجه فرنگی تازه 2 عدد متوسط و رنده شده

گوجه فرنگی تازه 2 عدد، بدون پوست و خرد شده

*** به دلخواه از لوبیا قرمز نیز می توان استفاده کرد**

طرز تهیه

مرحله 1 - کمی روغن در تابه ریخته و پیاز را افزوده، تفت دهید تا نرم و طلایی شوند، سپس سیر، زنجفیل و رب گوجه را اضافه کرده و بعد از چند دور هم زدن، رنده گوجه را نیز اضافه کنید.

مرحله 2 - لوبیا، گوجه خرد شده، کاری، زیره، نمک و فلفل را افزوده و اجازه دهید با حرارت ملایم مواد با هم مزه دار شده و غلیظ شوند. (در صورت نیاز کمی آب می توان اضافه کرد)

مرحله 3 - خوراک آماده شده را همراه با برنج یا نان سرو نمایید.