

## تاس كباب لوبيا و سبزیجات



این تاس کباب لوبیا و سبزیجات سرشار از فیبر، یک انتخاب خوب برای یک وعده غذایی دلچسب است. این خوراک نه تنها نیازهای بدن را تامین میکند، بلکه بدون اینکه به نظر بیاید از جمله غذاهای کم چربی و رژیمی محسوب میشود...

این تاس کباب لوبیا و سبزیجات سرشار از فیبر، یک انتخاب خوب برای یک وعده غذایی دلچسب است. این خوراک نه تنها نیازهای بدن را تامین میکند، بلکه بدون اینکه به نظر بیاید از جمله غذاهای کم چربی و رژیمی محسوب میشود.

### مواد لازم برای 6 تا 8 نفر

- یک قاشق سوپخوری روغن زیتون
- یک پیاز بزرگ، ریز خرد شده
- دو پر سیر، له شده
- دو هویج بزرگ، خرد شده
- دو ساقه کرفس، خرد شده
- دو سیب زمینی کوچک، پوست کنده و خرد شده
- یک فلفل دلمه زرد، خرد شده
- یک فنجان قارچ دگمه ای، ورقه شده
- یک قاشق چایخوری زیره سبز
- یک قاشق چایخوری پودر چیلی
- یک و نیم فنجان عصاره کم چربی مرغ یا سبزیجات
- سه قاشق سوپ خوری رب گوجه فرنگی یا 400 گرم گوجه فرنگی تازه، ریز خرد شده
- دو و نیم فنجان لوبیا قرمز پخته بدون آب
- دو و نیم فنجان لوبیا سفید پخته بدون آب
- یک کدو سبز خرد شده

### روش تهیه

روغن زیتون را در یک قابلمه بزرگ و ضخیم، روی حرارت متوسط گرم کرده، پیاز، سیر، هویج، کرفس، سیب زمینی و فلفل زرد را اضافه میکنیم و تا زمانی که پیازها نرم شوند به حرارت دادن آن ادامه میدهیم. قارچ، زیره و پودر چیلی را اضافه میکنیم. عصاره مرغ یا سبزیجات و رب گوجه فرنگی/گوجه فرنگی تازه را اضافه کرده، پس از جوش آمدن درب ظرف را بسته و میگذاریم 20 دقیقه آرام بجوشد. لوبیاها و کدو را اضافه کرده و بدون گذاشتن درب ظرف، میگذاریم 10 دقیقه دیگر بجوشد. این غذا را میتوانید با برنج یا نان غلات کامل (سبوس دار) سرو کنید. انرژی این غذا برای هر نفر 278 کالری، کلسترول آن 0 و کربوهیدرات 49 گرم، پروتئین آن 13.5 گرم، فیبر 12.6 گرم محاسبه شده است.