



مواد لازم:

نصف پیمانه

نخود فرنگی

۱ پیمانه

لوبیا سبز

۱ عدد متوسط

کدو

هویج 1 عدد متوسط

بادمجان 1 عدد متوسط

سبزی(جعفری و گشنیز) 500 گرم خرد شده

فلفل دلمه ای 1 عدد کوچک

سیب زمینی 1 عدد متوسط

ذرت نیم پیمانه

گل کلم 1 پیمانه

پیاز 1 عدد

نمک- روغن- آب به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و تفت می دهیم. بادمجان، کدو، گل کلم، سیب زمینی و فلفل دلمه ای را به تکه های متوسط خرد می کنیم. لوبیا سبز و هویج را ابتدا پخته و خرد کرده و سپس در قابلمه با کمی روغن تفت می دهیم. سپس بقیه صیفیجات خرد شده را اضافه کرده و تفت می دهیم. در مرحله بعدی پیاز سرخ شده، ذرت، نخود فرنگی، جعفری و گشنیز خرد شده را نیز اضافه می کنیم و کمی با بقیه مواد روی حرارت تفت می دهیم. در این مرحله نمک را اضافه می کنیم و مقداری آب گرم روی مواد می ریزیم تا حدی که روی صیفیجات را بگیرد. این خوراک باید به مدت 30 دقیقه با حرارت متوسط بپزد. بهتر است زمان پخت بیشتر از این نباشد تا مواد مغذی صیفیجات از بین نرود. می توانید این خوراک را همراه با سالاد و لیمو ترش میل بفرمایید.