

کانون انسان پاک، زمین پاک
www.phce.org



مواد لازم برای 4 نفر:

سبزی قرمه خرد شده (تره - جعفری - شنبلیله - گشنیز و اسفناج) نیم کیلو

گرد لیمو، نمک، فلفل سیاه، زردچوبه به مقدار لازم

لیمو عمانی 4 عدد

سویا با طعم کبابی 50 گرم

پیاز متوسط یک عدد

گوچه فرنگی متوسط یک عدد

لوبیا قرمز 100 گرم

روغن ذرت به مقدار لازم

لیموترش تازه یک عدد

طرز تهیه:

لوبیا را خیس کرده با مقدار کمی نمک می پزیم تا آب آن تیخیر شود. سبزی را سرخ کرده سپس با کمی نمک و لیمو عمانی که از قبل سوراخ کرده اید و مقداری آب می پزیم. بعد سویا را مزه دار کرده و آن را به سبزی اضافه می کنیم و لوبیا را هم با آن مخلوط می کنیم . در آخر گرد لیمو را اضافه می کنیم و می گذاریم تا خورش جا بیفتد.

طرز مزه دار کردن سویا: پیاز را با رنده ی درشت رنده کرده، در روغن سرخ می کنیم. کمی زردچوبه به آن اضافه کرده، سپس گوجه ی رنده شده را در آن می ریزیم و کمی تفت می دهیم و بعد سویا را اضافه کرده و نمک و فلفل و سایر ادویه ها را در آن می ریزیم. در آخر آب لیموی تازه به آن اضافه می کنیم و اجازه می دهیم سویا با حرارت ملایم بپزد و نرم شود.