



مواد لازم برای 4 نفر:

شوید خرد شده 100 گرم

برنج 2 پیمانه

گشنیز 1 کیلو

باقلا 1 پیمانه

تمبر هندی نصف بسته

شنبلیله 300 گرم

سیر 10 حبه

پیاز درشت 2 عدد

فلغل قرمز 1 قاشق چایخوری

زردچوبه 2 قاشق چایخوری

نمک و روغن به میزان لازم

جلبک دریایی یک بسته

طرز تهیه:

پیاز را نگینی خرد کرده، در روغن سرخ می کنیم و سیر رنده شده را به آن اضافه کرده تفت می دهیم . سپس زرد چوبه و فلفل را به آن افزوده و کمی تفت می دهیم، سبزی ها را خرد کرده، سرخ می کنیم و به پیاز داغ اضافه می کنیم . عصاره تمبر هندی را گرفته به همراه نمک اضافه می کنیم و آن را روی شعله ملایم قرار می دهیم تا آب آن کاملا تبخیر شود . برنج، باقلا و شوید را مانند سبزی پلو آماده می کنیم . جلبک ها را روی سطح صافی قرار داده سبزی پلو با باقلا را روی آن می ریزیم، سپس از مخلوط سیر و پیاز و سبزی قدری روی آن می دهیم و آنرا به صورت رول درآورده سپس برش می زنیم.