

عدسی تبریزی

عدسی تبریزی ، عدس ، سیب زمینی ، قارچ ، عدسی تبریزی

مواد لازم برای چهار نفر :

عدس ----- ۲ لیوان
سیب زمینی ----- ۱ عدد متوسط
قارچ ----- ۴-۵ عدد
پیاز ----- ۱ عدد متوسط
جعفری خرد شده ----- نصف استکان
نمک ، آبلیمو ----- به مقدار لازم

طرز تهیه :

ابتدا پیاز را خلال خرد کنید و در مقدار کمی روغن ، همراه با کمی زرد چوبه سرخ کنید تا طلایی شود .
عدس ها را پاک کنید و تمیز بشوئید . بهتر است ۱۵ دقیقه در آب سرد و کمی نمک خیس کنید . بعد به پیاز اضافه کنید و کمی تفت دهید و همراه ۳ لیوان آب بگذارید تا با حرارت نه خیلی تند و نه خیلی ملایم بپزد .
سیب زمینی را نگینی خرد کنید و جداگانه سرخ کنید .
قارچ را هم خلال خرد کنید و جداگانه با حرارت زیاد سرخ کنید .
در اواخر پخت سیب زمینی سرخ شده و قارچ را به قابلمه اضافه کنید و حرارت را ملایم کنید تا عدسی جا بیفتد .
دقت کنید که عدس ها آنقدر نپزند تا له شوند .
هنگام سرو غذا جعفری را به خوراک اضافه کنید، نمک و آبلیموی غذا را اندازه کنید و در ظرف مورد نظر سرو کنید .
معمولا موقع میل کردن عدسی اگر کمی گلپر روی آن بپاشید مزه بهتری میدهد .
از عدسی به عنوان یک صبحانه کامل یاد میشود و خواص بسیاری دارد .
از جمله تقویت حافظه و بینایی و همچنین برای افراد مبتلا به کم خونی بسیار مفید است .
و اینکه به عنوان عدسی تبریزی این غذا آموزش داده شد ؛ به این دلیل است که فکر میکنم این غذا فقط در تبریز به این صورت (همراه با سیب زمینی و جعفری) تهیه میشود .

<https://PaperPdf.ir/10004798>