

عدسي تبريزي

PAGE ADDRESS : [HTTP://WWW.NIAZEMARKAZI.COM/PAPERS/10004798.HTML](http://www.niazemarkazi.com/papers/10004798.html)

عدسي تبريزي

مواد لازم براي چهار نفر :

عدس ----- 2 ليوان
سيب زميني ----- 1 عدد متوسط
قارچ ----- 4-5 عدد
پياز ----- 1 عدد متوسط
جعفري خرد شده ----- نصف استکان
نمک ، آبلیمو ----- به مقدار لازم
طرز تهیه :

ابتدا پياز 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 15 دقیقه در آب سرد و کمی نمک خیس کنید . بعد به پياز اضافه کنید و کمی تفت دهید و همراه 3 لیوان آب بگذارید تا با حرارت نه خیلی تند و نه خیلی ملایم بپزد .
سيب زميني را نگینی خرد کنید و جداگانه سرخ کنید .
قارچ را هم خلال خرد کنید و جداگانه با حرارت زیاد سرخ کنید .
در اواخر پخت سيب زميني سرخ شده و قارچ را به قابلمه اضافه کنید و حرارت را ملایم کنید تا عدسي جا بیفتد .
دقت کنید که عدس ها آنقدر نپزند تا له شوند .
هنگام سرو غذا جعفري را به خوراک اضافه کنید، نمک و آبلیموي غذا را اندازه کنید و در ظرف مورد نظر سرو کنید .
معمولا موقع میل کردن عدسي اگر کمی گلپر روی آن بپاشید مزه بهتری میدهد .
از عدسي به عنوان يك صبحانه کامل یاد میشود و خواص بسياري دارد .
از جمله تقویت حافظه و بینايي و همچنین براي افراد مبتلا به کم خوني بسیار مفید است .
و اینکه به عنوان عدسي تبريزي این غذا آموزش داده شد ؛ به این دلیل است که فکر میکنم این غذا فقط در تبريز به این صورت (همراه با سيب زميني و جعفري) تهیه میشود .

منابع:

<http://matbakhchi.blogfa.com>
articles.oxinads.com

مقاله ای که مشاهده می کنید در این گروه ثبت شده است:

آشپزی

نام ثبت کننده مقاله:

parvaz2006

درج مقاله رایگان و تبدیل آنلاین به پی دی اف در سایت نیازمرکزی

رفع مسئولیت :

درج مقاله در سایت نیازمرکزی رایگان است و مسئولیت آن با فرد ثبت کننده مقاله است. کلیه مقالات قبل از تایید از نظر قوانین تعریف شده بررسی می شوند

با وجود این به دلیل ازدیاد مقالات ومطالب امکان تایید صحت مطالب درج شده وجود ندارد شما هم می توانید مقالات خود را منتشر کنید. برای درج مقاله به آدرس سایت نیازمرکزی مراجعه کنید

آگهی رایگان | تبلیغات موثر | نیازمندها | نیازمرکزی

www.NiazeMarkazi.com

Generated in 0.14 seconds