اعظم اسلامی

خوراک نخودسبز

نخودسبز از سبزیجاتی است که سرشار از پروتئین، ویتامین‌های «آ»، «ب»، «ث» و «کا» می‌باشد. به همین خاطر بهتر است بیشتر از آن در برنامه غذایی خودمان استفاده کنیم.

عکاس: اعظم لاریجانی

مواد لازم

- **نخودسبز** یک لیوان
- **سیب‌زمینی** دو عدد کوچک
- **قارچ** ده عدد متوسط
- **پیاز** یک عدد متوسط
- **رب گوجه‌فرنگی** یک قاشق غذاخوری
- **نمک و فلفل و زردچوبه** به میزان لازم

طرز تهیّه

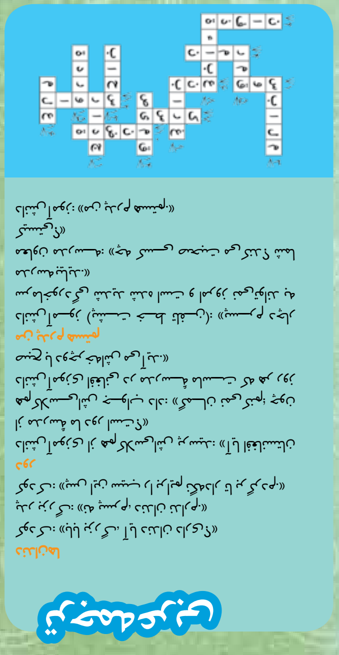
۱ نخودسبزها را با مقداری آب و نمک بپزید.

۲ پیاز را نگینی خرد کنید و در روغن تفت بدهید.

۳ سیب‌زمینی‌ها را به اندازه حبّه‌های قند خرد کرده، سرخ کنید.

۴ قارچ‌ها را خرد کنید.

۵ وقتی نخودسبز پخته شد، قارچ و پیاز و سیب‌زمینی‌ها را به آن اضافه کنید. رب، زردچوبه، نمک و فلفل را هم بریزید و روی شعلهٔ ملایم اجازه دهید خوب پخته شود.

خوراک نخودسبز آماده است.

می‌توانید با نان نوش‌جان کنید.