

روش تهیه ی پلو قارچ با ریحان

مخلوط قارچ با ریحان به همراه سبزیجات دیگر و سویاسس طعمی متفاوت و جدید را به وجود می آورد. هم چنین این غذا کاملاً گیاهی بوده و مناسب برای دوستان گیاه خوار می باشد. در ادامه مطلب با مواد لازم و طرز تهیه پلو قارچ با ریحان آشنا می شوید.



مواد لازم برای ۲ نفر

برنج	۲ پیمانه
قارچ	۱ پیمانه، نصف یا چهار قاچ شده
سیر	۱ حبه، ریز شده
لفل سبز یا قرمز	۱ تا ۲ عدد، ریز شده
پیاز	۱ عدد، کوچک و ریز شده
لفل دلمه سبز	۱ عدد کوچک و خرد شده
سویا سس	۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
لوبیا سبز پخته	۴ تا ۵ عدد، بلند خرد شده
برگ تازه ریحان	۱۵ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه

مرحله ۱ - در یک تابه مقداری روغن ریخته و پیاز را به آن بیفزایید. تفت دهید تا نرم شده ولی رنگ آن عوض نشود.

مرحله ۲ - سیر و فلفل ریز شده را اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ سیر کمی عوض شود.

مرحله ۳ - لوبیا سبز، فلفل دلمه و قارچ های دو نیم شده یا چهار قاچ شده را افزوده و با حرارت ملایم تفت دهید تا وقتی قارچ ها نرم شوند. نمک، فلفل و سویا سس را نیز بیفزایید و در آخر برگ های ریحان را اضافه کرده و شعله را خاموش کنید.

مرحله ۴ - برنج را به روش دلخواه خود پخته و دم کنید.

مرحله ۵ - برنج را در ظرف یا دیس مورد نظر کشیده، مخلوط قارچ را روی برنج دهید و سرو نمایید.

