



# کمتر از ۷۰ دقیقه

طرز تهیه لبوپلو

## یک غذای متفاوت

این پلوی خوشمزه و خوشرنگ یکی از غذاهای سنتی و قدیمی است و احتمالاً امروزی‌ها خیلی با آن آشنایی ندارند. کسانی که دنبال تنوع در وعده‌های غذایی هستند لبوپلو می‌تواند گزینه بسیار خوبی باشد.

### طرز تهیه

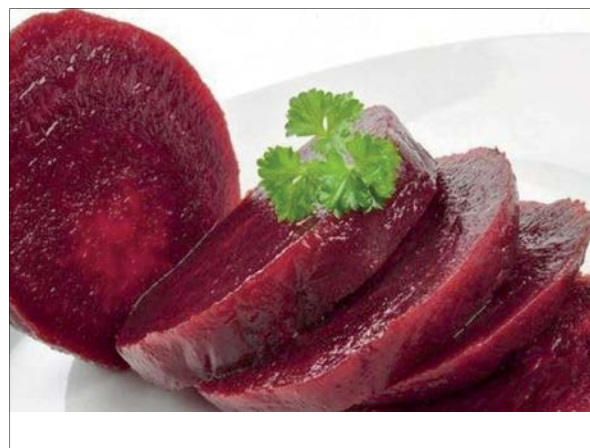
چغندر را شسته، پوست آنها را گرفته و رنده درشت می‌کنیم. پوست یکی از پیازها را گرفته و خرد کرده و در ماهیتابه مناسب ریخته و با کمی روغن روی حرارت می‌گذاریم و تفت می‌دهیم تا سرخ شود. سپس چغندرها را به آن اضافه کرده و تفت می‌دهیم و بعد از چند دقیقه نمک، فلفل و آبلیموی تازه را به آن اضافه کرده و به تفت دادن ادامه می‌دهیم. پیاز دیگر را خرد کرده و در قابلمه‌ای ریخته و با کمی روغن روی حرارت تفت می‌دهیم و وقتی کمی نرم شد فیله‌های شسته و خرد شده مرغ را همراه نمک، فلفل، زردچوبه و زعفران دم‌کرده به آن اضافه کرده و کمی تفت داده و با کمی آب می‌پزیم. برنج را که چند ساعت قبل با کمی آب و نمک خیس کرده‌ایم در قابلمه‌ای ریخته و با مقداری آب پخته و آبکش می‌کنیم سپس قابلمه را شسته و دوباره روی حرارت می‌گذاریم و کمی روغن در آن ریخته و یک چغندر را خرد کرده و ته آن می‌گذاریم سپس لایه به لایه مقداری برنج آبکش شده و مخلفات لبو را می‌ریزیم تا تمام شود. در قابلمه را گذاشته و روی حرارت زیاد می‌گذاریم تا وقتی بخار در آن جمع شود سپس حرارت را کم می‌کنیم و وقتی از پخت لبوپلو مطمئن شدیم آن را در دیس مناسبی ریخته و فیله‌های مرغ را دور آن چیده و سرو می‌کنیم.

### مواد اولیه برای ۴ نفر

- ۱ چغندر متوسط: ۳ عدد
- ۲ برنج: ۳ پیمانه
- ۳ فیله مرغ: ۴ عدد
- ۴ پیاز متوسط: ۲ عدد
- ۵ زعفران دم‌کرده: ۲ قاشق غذاخوری
- ۶ آبلیموترش تازه: ۲ قاشق غذاخوری
- ۷ نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- ۸ روغن: به میزان لازم

### نکات آشپزی

برای تهیه این خورش می‌توان از سیب‌زمینی و هویج هم استفاده کرد و آن را با گوشت چرخ‌کرده یا مرغ ریش شده هم سرو کرد.



مدرک گواهینامه موقت پایان تحصیلات اینجانب **فرشاد کیبمائی** فرزند سعید به شماره شناسنامه ۴۰۰۲ و شماره ملی ۱۲۹۱۹۷۱۸۱ صادره از اصفهان در مقطع کارشناسی ناپوسته رشته مهندسی تکنولوژی نرم افزار کامپیوتر صادره از واحد دانشگاه آزاد اسلامی واحد فریدن با شماره ۲۲۰۳ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می‌باشد. ازاین‌جمله تقاضا می‌شود اصل مدرک رابه نشانی فریدن، دارن انتهای بلوار دانشگاه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد فریدن ارسال نمایند.

برگ سبز خودرو سواری **هاج بک پژو ۲۰۶** مدل ۱۳۸۳ به رنگ نقره‌ای متالیک شماره انتظامی ایران ۶۷-۸۶۹ ط ۶۴ شماره موتور 19801577 10FSS14956935 شماره شاسی به‌نام **خدیجه بارانی** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمیاتی و شناسنامه مالکیت و کارت موتورسیکلت رایکا ۱۲۵ مدل ۱۳۸۸ به رنگ مشکی شماره انتظامی ایران ۶۱۸-۱۴۴۶۷ شماره موتور CG125NB1A3009776 شماره تنه NB1\*\*\*125C8836495 به‌نام **محمدجواد جانقربان لاریجه** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز سواری پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۸ شماره پلاک ۸۴ ایران ۸۳۹۶۴۹ شماره شاسی 2779684 1422288051096 شماره موتور مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

برگ سبز کامیون کمپرسی کاویان مدل ۱۳۸۷ به رنگ نارنجی-روغنی به شماره پلاک ۵۶۴۲۷۷ ایران ۴۶ به شماره موتور EQB1802069752665 شماره شاسی NA5K1192C8S772428 به نام **محمد رضا محمودی چناری** با کد ملی ۲۴۵۸۹۰۶۲۲۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

**آگهی مزایده**  
آموزشگاه علمی تخصصی شهید چمران ناجا در نظر دارد، **بوفه و غرفه عرضه محصولات فرهنگی خود را در قالب اجاره و اگزار نماید.** متقاضیان برای دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۵ تا پایان وقت اداری ۱۴۰۰/۰۹/۲۰ به آدرس: کرج، جاده قزلحصار روبروی زندان قزلحصار، آموزشگاه شهید چمران ناجا دفتر معاونت خدمات منابع مراجعه نمایند.  
● احمدی نیا ۰۹۱۲۷۸۹۲۰۸۵  
● جعفری ۰۹۱۸۹۲۵۵۷۵۳

کارت خودرو اپسل کورسا مدل ۱۹۹۴ به رنگ سورمه‌ای متالیک شماره انتظامی ۶۲۷ ب ۴۲ ایران ۲۷ شماره موتور 19092148 شماره شاسی R4114384 به نام **الهام خاکی** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو سواری پژو پارس مدل ۱۳۸۷ به رنگ نقره‌ای متالیک شماره انتظامی ایران ۲۴-۵۲۷۸۱-۵۲۷۸۱ شماره موتور 12487181032 شماره شاسی NAAN21CAX9E404366 به نام **مرجان فرهادی** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

شناسنامه مالکیت خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۱ به رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۱۳-۹۷۴۲۷-۹۷ شماره موتور 10FSE33781644 شماره شاسی IN81603484 به نام **حسین ملکوتی خواه** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمیاتی و برگ سبز متعلق به **موتورسیکلت هیرمن CDI125** مدل ۱۳۹۰ به رنگ مشکی شماره انتظامی ۶۲۸-۹۲۵۴۶ شماره موتور N2P\*\*\*125C9092136 شماره موتور 156FMI\*32376488 به نام **رسول زارعی زاد** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

مدرک فارغ‌التحصیلی اینجانب **مجید هدایتی** فرزند سیف‌اله به شماره ملی 0012948985 صادره از تهران در مقطع کاردانی پیوسته صادره از واحد دانشگاهی آزاد شهرری با شماره 129213900589 مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد از این‌جمله تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرری ارسال نمایند.

سندسبز و برگ وکالت ۱۵ روزه به نام **سید امیرمحمد موسوی** و بیمه‌نامه خودرو تیبا ۲ مدل ماشین ۱۳۹۸ رنگ سفید به نام **پندرام امین‌پور** به شماره پلاک ۳۱۵۹۳۹ ایران ۳۰ شماره شاسی NASB21100K1235189 و شماره موتور M15/8821919 مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.