

طرز تهیه بابایاری (عدّ ساو)

بابایاری یا عدّ ساو یکی از غذاهای معروف استان ایلام است.

برای تهیه عدسی (بابایاری) به دو لیوان عدس (پاک کرده) ، دو قاشق غذاخوری روغن ، یک عدد پیاز متوسط ، نمک و فلفل و دو قاشق رب گوجه فرنگی نیاز دارید .

خب حالا بریم سراغ دستور تهیه عدسی (بابایاری) :

ابتدا عدس را به مدت یک شبانه روز بخیسانید و آب آن را دور بریزید . این کار باعث می شود که نفخ آوری عدس کمتر شود . سپس عدس را با کمی آب و روغن (اگر آب گوشت باشد بهتر است) بپزید . در حین پخته شدن عدس می توانید پیازداغ را تهیه کنید . پس از اینکه عدس نرم شد ، پیاز داغ ، رب گوجه فرنگی و کمی نمک و فلفل به آن بیافزایید و کمی صبر کنید تا جا بیافتد . خب عدسی آماده است و می توانید آن را در ظرف بکشید .

روشی که در بالا گفته شوید آسانترین روش برای تهیه عدسی (بابایاری) است اما در برخی مناطق ایران ، برای پخت عدسی (بابایاری) از سیب زمینی و گوشت هم استفاده می کنند . افزودن این مواد به عدسی ، آن را خوشمزه تر می کند اما تهیه ی این نوع عدسی کمی وقت گیر تر است .

