

آش بلدرچین

تعداد نفرات ۴ تا ۵ نفر

آماده‌سازی ۵ ساعت

مواد لازم

- بلدرچین: ۲ عدد ● کره: ۵۰ گرم ● پیاز، هویج و سیب زمینی: هر کدام یک عدد
- جو دوسر پرک: ۲ قاشق غذاخوری ● زردچوبه، نمک و فلفل: به میزان لازم
- سبزی‌های معطر: یک قاشق غذاخوری ● آب لیمو تازه: به میزان لازم ● آب گوجه و رب: به میزان لازم

۱. پیاز خلال شده را با کمی کره تفت دهید تا نرم شود. بلدرچین را داخل پیاز تفت دهید تا بوی خاصی آن گرفته شود سپس کمی زردچوبه به آن اضافه کنید و بگذارید بلدرچین‌های سرخ شده با شعله ملایم بپزد.

۲. بعد از جوش آمدن آب، جو دوسر را به بلدرچین‌ها اضافه کنید. زمانی که بلدرچین‌ها نیم‌پز شد هویج خرد شده را به آن اضافه کنید.

۳. با پخته شدن گوشت بلدرچین، آن را از قابلمه در آورید و بعد از آنکه کمی خنک شد، گوشت آن را از استخوان‌ها جدا کنید. مجدداً گوشت بلدرچین را داخل قابلمه بریزید.

۴. سیب زمینی را نگینی خرد و ۳۰ دقیقه قبل از آماده‌شدن آش بلدرچین، به همراه آب گوجه فرنگی و کمی رب به مواد داخل آن اضافه کنید.

۵. یک ربع قبل از پخته شدن سبزی‌های معطر مانند گشنیز یا جعفری خرد شده را به آش اضافه کنید و در نهایت داخل غذا کمی آب لیموی تازه بریزید.



نکته

۱- علاوه بر آب مرغ، می‌توانید از عصاره مرغ هم در این غذا استفاده کنید تا غلیظ‌تر شود. ۲- برای طعم بهتر آش می‌توانید کمی پودر زبیره و نخود فرنگی نیز به آن اضافه کنید. ۳- کنار این آش هم یک عدد تخم مرغ را داخل کاسه بشکندید، همچنین یک استکان شیر و مقدار کمی پودر سیر را به آن اضافه کرده و با هم مخلوط کنید. چند عدد نان تست را برش بزنید و داخل این مواد چند تاییه خیس کنید. ۴- تابه‌ای را داغ کنید، داخل آن کره بیندازید و نان‌ها را داخل آن کارا می‌کنید. طعم این نان‌ها در کنار آش بلدرچین فوق العاده خواهد شد.

مهدیه تقوی‌راد ✓
داشتن رژیم غذایی سرشار از غذای مفید و البته ساده و ارزان برای افراد سالمندان نکاتی است که باید به آن توجه زیادی شود. هضم غذا در سالمندان به دلیل کهنسنت و تحرک کمتر با سایر افراد متفاوت است و انتخاب غذاهای سبک، سالم و سرشار از ویتامین می‌تواند زندگی بهتری را برای آنها به ارمغان بیاورد. آش‌ها غذاهای سبکی هستند که هم هضم آنها برای سالمندان آسان‌تر است و هم تهیه آن زمان چندان زیادی نمی‌برد. تنوع در پخت آش در برنامه غذایی سالمندان یکی از راهکارهایی است که برای تغذیه این افراد توصیه می‌شود.

برای سالمندان می‌توانید آش‌های ساده و مقوی درست کنید

منوی ویژه پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها

آش لخشک

روش تهیه

۱. عدس‌ها را یک ساعت خیس کنید. سپس داخل قابلمه بریزید و اجازه دهید تا به خوبی پخته شود. برای اینکه پوست عدس جدا نشود، مقدار بسیار کمی نمک به عدس اضافه کنید.
۲. پیاز را نگینی و ریز خرد کنید و تفت دهید تا طلایی شود.
۳. عدس پخته شده را به پیاز داغ اضافه و سپس چند لیوان آب در آن بریزید و صبر کنید تا آب جوش بیاید. در ادامه رشته لخشک را به مواد بیفزایید. حین جوشیدن رشته لخشک، آش را هم بزنیید تا رشته‌های آن به هم نچسبند.
۴. بعد از اینکه رشته‌ها کمی پخت اسفناج‌های خرد شده را به قابلمه اضافه کنید.
۵. در آخرین مرحله کشک رقیق شده با آب ولرم را به آش اضافه کرده و در نهایت با نعنای داغ و پیاز داغ تزئین کنید.

می‌توانید به جای استفاده از کشک در تهیه آش لخشک از دوغ یا ماست استفاده کنید.

تعداد نفرات ۳ نفر

آماده‌سازی یک ساعت

مواد لازم

- اسفناج یا برگ چغندر: ۵۰۰ گرم ● رشته لخشک گناباد: ۲۰۰ گرم ● کشک: نصف پیمانه ● عدس: ۲۰۰ گرم ● سیر: ۴ حبه ● پیاز: یک عدد ● نمک، فلفل سیاه، زردچوبه: به میزان لازم ● پیاز داغ و نعنای داغ: به میزان لازم



آش آلو

تعداد نفرات ۳ نفر

آماده‌سازی یک ساعت



مواد لازم

- برنج نیم‌دانه: ۳ قاشق غذاخوری ● لیه: ۳ قاشق غذاخوری ● پیاز: ۲ عدد ● سبزی‌اش: ۳ قاشق غذاخوری ● آلو: ۱۲ عدد متوسط ● نعنای خشک: به مقدار کافی ● آب لیموترش تازه: ۲ عدد ● شکر: ۲ قاشق غذاخوری ● نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار کافی

روش تهیه

۱. لیه را ۲ تا ۳ ساعت در آب نیم گرم خیس کنید سپس داخل سبید بریزید تا آب اضافی آن گرفته شود. برنج را هم همراه مقداری نمک در آب ریخته و اجازه دهید ۲ تا ۳ ساعت خیس بخورد.
۲. سبزی‌های معطر را خرد کنید. پیاز را نگینی خرد و روی حرارت ملایم قرار دهید تا طلایی رنگ شود.
۳. لیه را در قابلمه تفت داده و آب به آن اضافه کنید تا بپزد. زمانی که لیه پخت، برنج را به آن اضافه کنید و بگذارید آب قابلمه جوش بیاید.
۴. بعد از جوش آمدن آب، سبزی‌های معطر را به محتویات قابلمه اضافه و همراه نمک، فلفل سیاه و زردچوبه، بگذارید آش جابیفند.
۵. نیم ساعت آخر پخت، آلو را همراه کمی شکر به آش اضافه کنید. نیم ساعت بعد آب لیموترش تازه را به همراه نعنای داغ به آش بیفزایید و اجازه دهید تا مواد کاملاً با هم مخلوط شده و آش جابیفند.

بهتر است قبل از اضافه کردن آلو به آش آن را برای چند ساعت در آب خیس کنید و بعد در غذا بریزید.

آش سیرابی

تعداد نفرات ۴ نفر

آماده‌سازی ۲ ساعت



مواد لازم

- سیرابی: یک دست کوچک ● نخود، عدس و لوبیا چیتی: هر کدام نصف پیمانه ● جو پوست‌کنده: یک پیمانه ● پیاز و سیر: هر کدام ۲ عدد ● کشک: یک پیمانه ● نعنای خشک: یک قاشق غذاخوری ● پیاز داغ: به میزان لازم ● چوب دارچین: یک تکه ● نمک، زردچوبه، پودر سیر، فلفل سیاه: به میزان لازم

روش تهیه

۱. از شب قبل تمام حبوبات آش را خیسانده و سپس بپزید. سپس جوار در یک قابلمه دیگر پخته و در ادامه عدس را به مواد اضافه کنید.
۲. سیرابی را با دقت پاک کرده، بشویید و خرد کنید. در ادامه همراه یک عدد پیاز، ۲ حبه سیر و یک تکه چوب دارچین بپزید.
۳. لوبیا و نخود را بعد از پخته شدن به جو و عدس اضافه کنید سپس سیرابی را همراه کمی آب به مواد آش اضافه کرده و حرارت را کم کنید تا آش سیرابی جابیفند.
۴. پیاز را خلالی خرد کنید و با مقداری روغن و زردچوبه و پودر سیر تفت دهید تا طلایی شود سپس نعنای خشک را اضافه کنید.
۵. با مخلوط کردن پیاز داغ، نعنای داغ، فلفل سیاه و کشک به مواد، اجازه دهید آش روی حرارت قرار گرفته و جابیفند.

می‌توانید در آش سیرابی سبزی‌اش یا ترخینه اضافه کنید. همچنین برای خوشمزه‌تر شدن آش سیرابی می‌توانید در او اسط پخت کمی روغن کنجد یا زیتون بریزید.

آش سفید

تعداد نفرات ۳ نفر

آماده‌سازی یک ساعت



مواد لازم

- بال و گردن مرغ یا گوشت بلدرچین: ۵۰۰ گرم ● برنج: یک پیمانه ● جو: نصف پیمانه ● آب: ۸ پیمانه ● تره، جعفری، شنبلیله و گشنیز تازه: به میزان لازم ● روغن زیتون: یک تا ۲ قاشق غذاخوری ● ادویه: به میزان لازم

روش تهیه

۱. بال یا گردن مرغ یا گوشت بلدرچین را همراه با یک پیاز متوسط و کمی برگ بو بپزید تا لعابدار شود.
۲. یک استکان برنج محلی یا نیم پیمانه جوار در ۸ لیوان آب ریخته و بجوشانید تا آب آن تبخیر شود و لعاب دهد و فقط یک لیوان آب آن باقی بماند.
۳. برنج را به لعاب مرغ اضافه کرده و بعد گشنیز، تره، جعفری و شنبلیله تازه را در قابلمه بریزید.
۴. زمانی که مواد کاملاً پخت، گوشت بلدرچین یا مرغ را از قابلمه خارج کرده و استخوان‌هایش را جدا کنید و گوشت بدون استخوان را درون غذا بریزید و اجازه دهید تا چند دقیقه دیگر مواد با یکدیگر بپزند.
۵. با پخت کامل مواد، روغن زیتون را به آش اضافه کنید. شعله گاز را در کمترین حد قرار دهید تا آش به اصطلاح قوام بیاید و لعاب دهد.

می‌توانید از کمی زردچوبه برای رنگ دادن و طعم آش استفاده کنید.