

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری  
مدیر مسئول: محسن مهدیان  
سرمدیر: دانیال معمار  
واحد فنی:  
مدیر فنی: حامد یزدانی، مدیر هنری: مهدی سلامی  
گرافیک و صفحه‌آرایی: حمید یزدانی، سعید غفوری، امید روشنگر  
ویرایش عکس: کامبیز نویدی  
صفحه‌خوانی: فرهاد غلام‌رضایی، فاطمه ناصری آلاشتی

معاون ضمائم: پروانه بهرام‌نژاد  
دبیر ویژه‌نامه: مریم باقرپور

صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶  
تلفن: ۲۳۰۰۰۰۰۰  
نمابر: ۲۳۰۰۰۰۰۰  
پدیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰  
چاپ: همشهری  
توزیع و اشتراک:  
مؤسسه نشر گستر امروز نوین

## هلمشهری

گروه ضمائم همشهری ناشر نشریات:  
دوچرخه، بچه‌ها، خانواده، پایداری، اقتصاد،  
تندرستی، خردنامه، داستان، دانستنیها، ماه،  
سرزمین من، معماری، ۲۴، شهرنگار، سرخ و محله  
نشانی: تهران، خیابان ولیعصر ۴، نرسیده به پارکوی،  
کوچه شهید قربانی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

## آش ویژه مناسب‌ها و دورهمی‌ها را چطور بپزیم؟ از دندونی‌ها تا نذری

### آش رشته نذری

**روش تهیه**  
۱. حبوبات را از شب قبل خیس کنید و سپس جداگانه بپزید اما عدس را نیم‌پز کنید چون در غیر این صورت در مدت پختن آش رشته عدس وامی‌رود.  
۲. پیازها را نگینی خرد کنید و همراه با روغن در قابلمه‌ای بزرگ که می‌خواهید آش رشته را در آن بپزید تفت دهید تا پیاز شفاف و نرم شود.  
۳. پس از نرم شدن پیاز، فلفل سیاه و زردچوبه را به آن اضافه کنید و با هم تفت دهید.  
۴. حبوبات پخته را به قابلمه اضافه کنید و کمی با پیاز تفت دهید و به مقدار نیاز به قابلمه آب‌جوش اضافه کنید.  
۵. پس از جوش آمدن آب قابلمه، سبزی آش را که از قبل پاک کرده، شسته و خرد کرده‌اید به قابلمه اضافه کنید. بعد شعله را کم کنید و بگذارید سبزی آش با حرارت ملایم بپزد.  
۶. پس از پخت سبزی، رشته آشی را کم‌کم به قابلمه اضافه کنید و هم بزیند تا به هم نچسبند. در ادامه اجازه دهید آش بپزد و جا بیفتد.  
۷. در مرحله آخر که تزئین آش است، نعنای ریز روغن داغ تفت دهید. سیرها را خرد کنید و در تابه‌ای جداگانه تفت دهید. در نهایت با این مواد آش را تزئین کنید.

تعداد نفرات ۱۰ نفر  
آماده‌سازی ۴ ساعت

### مواد لازم

- حبوبات شامل نخود، لوبیا، لوبیا قرمز و عدس؛ یک پیمانه از هر کدام
- سبزی آش؛ یک و نیم کیلوگرم
- رشته آش؛ یک و نیم بسته
- پیاز بزرگ؛ ۳ تا ۴ عدد
- نمک، زردچوبه، فلفل سیاه؛ به میزان نیاز
- نعنای خشک؛ به میزان لازم
- کشک؛ به میزان لازم
- سیر؛ به میزان لازم

**نکته**  
برای لعاب دار کردن آش رشته می‌توانید یک قاشق آرد اضافه کنید. برای طعم دار کردن هم می‌توانید به جای آب به آش رشته آب گوشت یا آب قلم اضافه کنید.



### آش شله قلمکار

**روش تهیه**  
۱. برای پخت آش شله قلمکار حتما باید حبوبات را به صوت مجزا بخیسانید و جداگانه بپزید.  
۲. در ادامه قلم‌ها و گوشت‌ها را با مقداری آب همراه با یک عدد پیاز، زردچوبه، چوب دارچین و دیگر ادویه‌های دلخواه روی حرارت بگذارید.  
۳. پس از ۲ تا ۳ ساعت، عصاره قلم خارج می‌شود و همه گوشت‌های روی قلم به خوبی می‌پزند. قلم‌ها را خارج کرده، عصاره قلم را از صافی رد کنید.  
۴. در این فاصله لوبیاها نیز کاملاً نرم شده‌اند. آنها را آبکش کنید و لوبیاها را هم کنار عدس و ماش بگذارید.  
۵. قابلمه اصلی را برای تهیه آش شله قلمکار تا نیمه پر از آب کنید و همه حبوبات، گوشت، مغز قلم و البته عصاره آن را داخلش بریزید و روی حرارت بگذارید. در ادامه برنج و بلغور گندم را افزوده، همه مواد را هر چند دقیقه یک بار هم بزیند.  
۶. پس از یک ساعت سبزی‌ها را هم اضافه کنید و اجازه دهید مواد آش چند ساعت به‌آرامی بپزند.  
۷. پیازها را خرد کرده، با روغن و زردچوبه سرخ کنید. پس از سرخ شدن کامل، پیازها را کنار بگذارید و نعنای داغ درست کنید. در صورت تمایل، کمی سیر هم خالی کنید و در روغن تفت دهید تا رنگ آن کمی طلایی شود. در نهایت روی آش آماده‌شده بریزید.

تعداد نفرات ۱۲ نفر  
آماده‌سازی ۸ ساعت

### مواد لازم

- گوشت و قلم گوسفندی؛ یک کیلو
- بلغور گندم؛ یک پیمانه
- عدس؛ یک پیمانه
- لوبیا سفید و لوبیا قرمز؛ از هر کدام یک پیمانه
- لوبیا چیتی و نخود؛ از هر کدام یک پیمانه
- لوبیا چشم‌بلبلی؛ یک پیمانه
- ماش؛ یک پیمانه
- برنج نیم‌دانه؛ یک پیمانه
- سبزی آش؛ نیم کیلو
- پیاز؛ ۲ عدد
- ادویه و نمک؛ به میزان لازم

**نکته**  
هر چقدر این غذا را آهسته‌تر و با حرارت ملایم‌تری بپزید، آش شما خوش‌مزتر خواهد شد. پس همه این مواد را یک روز و دتر آماده کنید و آش را برای مهمانی‌ها از شب قبل بار بگذارید.



### آش دندونی

**روش تهیه**  
۱. همه حبوبات را در یک قابلمه خیلی بزرگ بریزید و با آب کافی حداقل ۲ ساعت بپزید.  
۲. قلم و گوشت‌های پخته را از قابلمه خارج کرده، در یک ظرف بریزید. در ادامه عصاره قلم را از صافی رد و به گوشت‌ها اضافه کنید.  
۳. پس از حدود ۲ ساعت حبوبات نیم‌پز می‌شوند. در این مرحله همه حبوبات را آب کش کرده، به عصاره قلم اضافه کنید.  
۴. با پخت همه حبوبات، ۴ عدد پیاز بزرگ را خرد کرده، با روغن تفت دهید. پس از طلایی شدن پیازها یک قاشق مرباخوری زردچوبه و یک قاشق چای‌خوری دارچین به آن اضافه کنید. پیازها را ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه با ادویه‌ها تفت دهید و سپس نمک را نیز به آنها افزوده، به مواد آش اضافه کنید.  
۵. پس از آن مقداری نعنای داغ آماده کرده، به آش اضافه کنید. به خاطر داشته باشید که این آش، سبزی ندارد و به همین خاطر رنگ آن مشابه شله قلمکار است و با افزودن پیاز داغ و نعنای داغ خوش‌رنگ خواهد شد.

تعداد نفرات ۷ نفر  
آماده‌سازی ۴ ساعت

### مواد لازم

- گوشت گوسفندی؛ ۵۰۰ گرم
- قلم گوسفندی؛ به میزان دلخواه
- نخود، لوبیا سفید، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، عدس، بلغور گندم، بلغور جو، برنج نیم‌دانه و ماش؛ هر کدام ۳۰۰ گرم
- پیاز؛ ۵ عدد
- نعنای خشک؛ ۲ قاشق غذاخوری
- ادویه؛ به میزان لازم
- کشک؛ برای تزئین

**نکته**  
در فاصله پخت آش همه مواد را مدام هم بزیند؛ چون بلغورها و حبوبات پخته به سرعت ته می‌گیرند.



### آش جوعدانه

**روش تهیه**  
۱. جو، نخود و لوبیا را از شب قبل خیس و چندبار آب آنها را عوض کنید.  
۲. حبوبات را با آب قلم و ۲ لیوان آب بپزید و در اواسط پخت، برنج را بشویید و به مواد اضافه کنید.  
۳. سبزی آش را خرد کنید و آن را هم به مواد بیفزایید و بگذارید آش با حرارت ملایم بپزد.  
۴. نان خشک را خرد کنید و در آش بریزید و صبر کنید تا آش جا بیفتد.  
۵. ۲ قاشق پیاز داغ را به همراه نمک و فلفل اضافه کنید. در انتهای پخت کشک را بریزید و بگذارید چند جوش بزند. مرتب آن را هم بزیند.  
۶. آش را از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شود. سپس آش را در ظرف بکشید و روی آن را با پیاز سرخ‌شده و نعنای داغ و سیر داغ تزئین کنید.

تعداد نفرات ۴ نفر  
آماده‌سازی ۵ ساعت

### مواد لازم

- جو پوست‌گرفته؛ ۳ لیوان
- برنج؛ یک فنجان
- سبزی آش شامل تره، جعفری، کشنیز و اسفناج؛ یک کیلو
- نخود و لوبیا سفید؛ یک لیوان
- نان خشک محلی؛ چند تکه معادل ۵۰۰ گرم
- پیاز؛ ۳ عدد
- روغن؛ به میزان لازم
- آب قلم؛ ۴ لیوان
- نعنای داغ و سیر داغ؛ به میزان لازم
- کشک یا دوغ محلی؛ به میزان لازم
- نمک و فلفل؛ به میزان لازم

**نکته**  
این آش در بعضی از نقاط استان مرکزی در روز عید طبخ و با آن از مهمانان پذیرایی می‌شود. آنها خوردن آن را بعد از آجیل و شیرینی مفید می‌دانند.

