

طرز تهیه چند نوع آش انار به شیوه شهرهای مختلف کشور

داغ و پرخاصیت

آش انار جزو آش های سنتی است که از گذشتگان برای دورهمی ها و به ویژه شب یلدا تهیه می شد. تهیه این آش بسیار متنوع و متفاوت است و تقریباً در اغلب شهرهای کشورمان با روش متفاوتی آن را تهیه می کنند. بسته به ذائقه تان می توانید این آش را با گوشت یا بدون گوشت درست کنید. حالا که انار در همه میوه فروشی ها پیدا می شود بد نیست پخت این آش خوش رنگ و طعم را امتحان کنید.

مریم باقرپور

آش انار یزدی



زمان آماده سازی ۱/۵ ساعت
تعداد نفرات ۵ نفر
زمان پخت ۱ ساعت

مواد لازم
برنج: یک فنجان • سبزی
آش: یک کیلوگرم • انار
دانه شده: ۲ کیلوگرم • پیاز
سرخ شده: ۴ قاشق غذاخوری • پیاز: ۲ عدد
لپه: نصف پیمانه • گوشت چرخ کرده: ۵۰۰
گرم • نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. لپه، پیاز سرخ شده، نمک، فلفل و ۵ پیمانه آب را درون یک قابلمه بریزید و روی حرارت قرار

دهید تا لپه بپزد.
۲. بعد از اینکه لپه پخته شد، برنج را به قابلمه اضافه کنید و بگذارید برنج کاملاً نرم و پخته شود.
۳. سبزی خرد شده را به قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید بپزد.
۴. پیاز را رنده کنید و آب بگیرد، سپس با گوشت چرخ کرده، پیاز، نمک و فلفل را مخلوط کنید و به شکل کوفته قلقلی در بیابرد.
۵. کوفته ها را در روغن تفت دهید و به همراه دانه های انار داخل قابلمه آش بریزید و منتظر بمانید تا آش جابیفند.

نکته
برای اینکه این آش طعم متفاوتی بگیرد می توانید آن را با پودر گلپر تزیین و سرو کنید.

فوت و فن های پخت آش انار

- قبل از اضافه کردن سبزی آش کمی سبزی را در روغن تفت دهید، چون این کار طعم آش انار را لذیذتر و جا افتاده تر می کند.
- به جای برنج از بلغور جو یا گندم استفاده کنید.
- هر چه رب انار ترش تر باشد، آش انار شما خوشمزه تر می شود.
- اضافه کردن شکر به آش انار اختیاری است و اگر طعم ترش آش را دوست دارید، می توانید آن را حذف کنید.
- اگر می خواهید از گوشت قلقلی استفاده کنید، آن را جداگانه تفت دهید. لپه ها را هم به صورت جداگانه تفت دهید و بعد از پختن آش در اواسط پخت گوشت قلقلی ها را به آش انار اضافه کنید تا از هم وانروند.
- اگر دوست دارید آش شما کاملاً له و یکدست شود، آن را برای مدت بیشتری بپزید.
- وجود لپو یا چغندر قند در آش انار رنگ فوق العاده ای به آن می دهد. هر قدر لپوی شما بیشتر باشد، آش قرمز تر خواهد شد.
- می توانید استاک گوشت یا آب قلم در آش انار بدون گوشت استفاده کنید.
- اضافه کردن کمی پودر گلپر به آش انار موجب خوش عطر و طعم شدن آن می شود.
- حتماً بعد از پخت مواد آب انار را به آش انار اضافه کنید زیرا اضافه کردن زود هنگام آب انار مانع پختن حبوبات و برنج می شود.

مواد لازم
برنج نیم دانه: یک پیمانه • لوبیا قرمز: نصف لیوان • عدس: نصف لیوان • بلغور گندم یا جو: نصف لیوان • سبزی آش خرد شده: ۳۰۰ گرم • پیاز: ۵ عدد • آب انار: نصف لیوان • آب گوشت: ۴ لیوان • رب انار: ۲ قاشق غذاخوری • سیر: ۴ حبه • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

زمان آماده سازی ۲ ساعت

زمان پخت ۲ ساعت

تعداد نفرات ۶ نفر



آش انار گیلانی

زمان آماده سازی ۲ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت ۲ ساعت



مواد لازم
لوبیا چیتی: یک لیوان • عدس: یک لیوان • سبزی آش خرد شده: نیم کیلوگرم • سیر: ۶ حبه • لپو: ۲ عدد • باقلا: یک لیوان • شکر، نمک و رب انار: به میزان لازم

روش تهیه
۱. لپو ها را پوست بگیرد و ریز خرد کنید.

۲. لوبیا چیتی و باقلا را که از چند ساعت قبل خیسانده اید به همراه لپو ها داخل قابلمه بزرگی بریزید و با کمی آب بگذارید خوب پخته شوند.
۳. برنج و سبزی آش را به همراه کمی نمک به قابلمه اضافه کنید.
۴. وقتی برنج و سبزی خوب پخته شد چند قاشق شکر، رب انار و سیر سرخ شده به آش اضافه کنید و بگذارید جابیفند.
۵. برای سرو این آش می توانید از دانه های انار و سیر داغ برای تزیین استفاده کنید.
۶. از طعم لذیذ آن لذت ببرید.

نکته
اگر طعم لپو را نمی پسندید می توانید آن را حذف کنید.

آش انار ساوه

زمان آماده سازی ۱/۵ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت ۱/۵ ساعت



مواد لازم
لوبیا چیتی: یک فنجان • عدس: یک فنجان • سبزی آش: ۷۰۰ گرم • رشته آش خرد شده: ۳۰۰ گرم • آب انار: ۳ لیتر • مغز گردو: ۱۰۰ گرم • برگه زردآلو: ۱۵۰ گرم • گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم • پیاز کوچک رنده شده: یک عدد • پیاز سرخ شده: به میزان لازم • نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. سبزی را در قابلمه بریزید و با ۲ لیوان آب بگذارید بپزد.

۲. حبوباتی که از قبل خیسانده و پخته اید را به قابلمه اضافه کنید.
۳. با گوشت و پیاز رنده شده، کوفته قلقلی های ریز درست کرده و کمی تفت دهید.
۴. آب انار، نمک، فلفل و زردچوبه را به قابلمه اضافه کنید.
۵. به مقدار دلخواه پیاز داغ، نعناع داغ، گردو، برگه زردآلو و کوفته قلقلی اضافه کنید و در نهایت رشته آش را بریزید و منتظر بمانید تا بپزد و جابیفند.

نکته
اگر می خواهید طعم آش انار ملس باشد شیرینی آن را با اضافه کردن کمی شکر تنظیم کنید.

آش انار تهرانی

زمان آماده سازی ۲ ساعت
تعداد نفرات ۵ نفر
زمان پخت ۱ ساعت



مواد لازم
سبزی آش: یک کیلو • عدس: یک فنجان • لوبیا: یک فنجان • نخود: نصف فنجان • کال گندم: ۳ پیمانه • پیاز متوسط: یک عدد • نمک و زردچوبه: به میزان لازم • رب انار: یک فنجان

روش تهیه
۱. نخود، لوبیا و عدس را بعد از چند ساعت خیساندن بپزید.

۲. سبزی آش را خرد کنید.
۳. سبزی خرد شده را به همراه حبوبات و کمی آب در قابلمه روی حرارت بگذارید.
۴. بعد از به جوش آمدن، کال گندم را به قابلمه اضافه کنید و بگذارید آش به خوبی بپزد و جابیفند.
۵. در انتها رب انار را به قابلمه اضافه کنید و بگذارید چند جوش بزند و در نهایت آش را با پیاز داغ تزیین کنید.

نکته
می توانید به جای رب انار از لیوان آب انار استفاده کنید.