

طرز تهیه چند مدل آش و سوپ که برای فصل سرد مناسبند

درمانگر سرما خوردگی

چشیدن طعم لذیذ انواع غذا و پیش‌غذاهای گرم در زمستان لذت بیشتری دارد. همچنین تهیه غذاهای زمستانی به دلیل خاصیت بسیار و تقویت سیستم ایمنی بدن به عنوان یکی از راه‌های سنتی مقابله با سرما خوردگی در این فصل شناخته شده و بسیار مورد استقبال است. این غذاها را می‌توان با کمترین وسایل در خانه تهیه کرد.

✓ پروانه بهرام نژاد

وسایل در خانه تهیه کرد.

سوپ هویج و کدو سبز



زمان آماده‌سازی یک ساعت
زمان پخت ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم

- هویج متوسط: یک عدد
- کدو سبز: یک عدد
- سیب زمینی: یک عدد کوچک
- پیاز: یک عدد
- کرفس: یک شاخه
- سیر: یک حبه
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- کره: ۲ قاشق غذاخوری
- آرد سفید: ۲ قاشق غذاخوری
- شیر: یک لیوان
- جعفری یا شوید: یک لیوان
- نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

روش تهیه

۱. پیاز خرد شده را در روغن زیتون و کره تفت دهید. سیب زمینی، کدو، سیر و هویج را بشویید و ریز خرد کنید. بعد آنها را به پیاز سبک شده اضافه کنید.
۲. کدوها را اضافه کنید و بعد ۶ لیوان آب روی مواد بریزید و اجازه دهید با حرارت ملایم پخته شوند.
۳. آرد را در کره تفت دهید و وقتی خامی آن گرفته شد، همراه شیر به سوپ اضافه کنید.
۴. جعفری، شوید و ادویه‌ها را به سوپ اضافه کنید و اجازه دهید مواد جا بیفتد.

می‌توانید همه مواد را در مخلوط‌کن پوره کنید تا در نهایت سوپ بافت خامه‌ای پیدا کند.

سوپ برنج و هویج



زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
زمان پخت یک ساعت
تعداد نفرات ۵ نفر

مواد لازم

- برنج: ۱۰۰ گرم
- رب: ۲ قاشق سوپ‌خوری
- آب: ۲ لیتر
- پیاز: یک عدد
- کرفس و برگ بو: یک عدد
- فلفل: ۳ عدد
- پودر کاری، پاپریکا، فلفل قرمز: به میزان لازم

روش تهیه

۱. مرغ را به همراه آب و جاشنی‌ها روی حرارت قرار دهید.
۲. هویج رنده شده، ساقه کرفس، تره‌فرنگی و برگ جعفری خرد شده را به همراه برنج اضافه کنید و اجازه دهید مواد بپزند. در انتهای پخت، رب را اضافه کنید. برگ بو را خارج و سوپ را سرو کنید.

می‌توانید مرغ را پس از پخت از سوپ خارج کنید و استخوان آن را جدا و خرد کنید و دوباره به سوپ اضافه کنید.



سوپ گندم

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
زمان پخت ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم

- بلغور گندم: یک پیمانه
- هویج: یک عدد
- پیاز: یک عدد
- گوجه‌فرنگی: یک عدد
- آب مرغ یا قلم: ۵ پیمانه
- رب گوجه‌فرنگی: به میزان لازم
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- جعفری خرد شده: به میزان لازم

روش تهیه

۱. بلغور را خیس کنید. هویج‌ها را هم نگینی ریز کنید، درون قابلمه تفت دهید و ادویه‌ها را هم به آن اضافه کنید.
۲. بلغور گندم را به محتویات درون قابلمه اضافه کنید. در این مرحله گوجه‌فرنگی را هم ریز خرد کنید و به محتویات بیفزایید. در ادامه آب مرغ یا قلم را هم به مواد درون قابلمه اضافه کنید.
۳. پیاز را ریز کنید و با روغن درون تابه تفت دهید. رب گوجه‌فرنگی را هم به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. ترکیب پیاز و رب گوجه‌فرنگی را به محتویات درون قابلمه اضافه کنید.
۴. جعفری خرد شده را هم درون قابلمه بریزید و اجازه دهید خوب پخته شود.

این سوپ را می‌توان با حذف ادویه‌ها و رب، برای کودکان تهیه کرد.

آش ترخینه سنتی

زمان آماده‌سازی یک ساعت
زمان پخت ۲ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم

- ترخینه دوغ آماده شده: ۳۰۰ گرام
- سبزی آش: نیم کیلو
- اسفناج: نیم کیلو
- لوبیا چیتی: نصف پیمانه
- نخود: نصف پیمانه
- عدس: نصف پیمانه
- نعناع داغ: به میزان دلخواه
- سیر داغ: به میزان دلخواه
- پیاز داغ: به میزان دلخواه
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه

۱. ترخینه را در آب سرد برای ۳ ساعت خیس کنید سپس حبوبات حبوبات خیس خورده را همراه با آب بپزید. حبوبات که نیم‌پز شد، ترخینه خیس خورده را بیفزایید.
۲. با پخت حبوبات و ترخینه، عدس و سبزی آش شامل تره، جعفری، گشنیز و اسفناج را بیفزایید و اجازه دهید به همراه دیگر مواد پخته شود.
۳. در ادامه پیاز بزرگ خرد شده را سرخ کنید سپس فلفل، زردچوبه و فلفل سیاه را به آن بیفزایید.
۴. در نهایت شعله گاز را ملایم کنید و بگذارید تا آش به خوبی پخته شود و جا بیفتد.

در صورتی که تمایل داشتید، می‌توانید ترخینه را در منزل با یک لیوان بلغور گندم یا جو درست کنید.

آش جو

زمان آماده‌سازی یک ساعت
زمان پخت ۲ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم

- جو پوست‌کنده: یک پیمانه
- لوبیا چیتی: نصف پیمانه
- نخود: نصف پیمانه
- سبزی آش: ۵۰۰ گرم
- پیاز: ۳ عدد
- سیر: ۶ حبه
- کشک: ۵۰۰ گرم
- نعناع خشک شده: ۲ قاشق غذاخوری
- روغن مایع: به مقدار لازم
- نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به مقدار لازم

روش تهیه

۱. در ابتدا حبوبات را بپزید، سپس جو پوست کنده را به همراه چند پیمانه آب به مواد اضافه کرده و بگذارید با حبوبات بپزد.
۲. در این مرحله سبزی آش را به قابلمه بیفزایید و مرتب هم بزنید تا سبزی‌ها پخته شوند.
۳. یک ساعت مانده به پایان پخت آش جو، نیمی از سیر داغ و پیاز داغی را که از قبل آماده کرده‌اید داخل آش بریزید و مواد داخل آن را هم بزنید. در ادامه نمک و فلفل سیاه را بیفزایید.
۴. در نهایت در ۲۰ دقیقه پایانی کشک را اضافه کنید، سپس حرارت اجاق گاز را ملایم کنید تا آش جا بیفتد.

برای تهیه آش جو اگر دسترسی به سبزی تازه نداشتید، می‌توان از سبزی خشک شده استفاده کرد.

آش گوجه

زمان آماده‌سازی یک ساعت
زمان پخت یک ساعت
تعداد نفرات ۵ نفر



مواد لازم

- گوجه‌فرنگی: نیم کیلو
- پیاز: ۲ عدد
- برنج: یک پیمانه
- لوبیا چیتی: نصف پیمانه
- سبزی آش (تره، جعفری، شوید و گشنیز): نیم کیلو
- زردچوبه، نمک، فلفل سیاه: به میزان لازم
- آبغوره: نصف استکان

روش تهیه

۱. پیازهای خرد شده را تفت دهید سپس زردچوبه را اضافه کنید و به مدت کوتاهی تفت دهید تا عطر آن بیرون بیاید.
۲. لوبیا را بپزید. پس از نیم‌پز شدن لوبیاها، برنج خیس خورده را به قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید بپزد تا به قوام و غلظت آش کمک کند، سپس سبزیجات خرد شده و گوجه‌فرنگی‌های تازه و نگینی خرد شده را بیفزایید.
۳. در مرحله پایانی نمک، فلفل سیاه و مقداری آبغوره را به آش بیفزایید. این جاشنی‌ها طعم آش را متعادل و دلپذیر می‌کنند. اجازه دهید آش روی حرارت ملایم بماند تا جا بیفتد و مواد به خوبی با هم ترکیب شوند.

آش گوجه را معمولاً با تزئیناتی از کشک، پیاز داغ، سیر داغ و نعناع داغ سرو می‌کنند که به آن جلوهای زیبا و طعمی غنی‌تری می‌بخشد.