

طرز تهیه غذاهایی که ترکیب اصلی‌شان حبوبات و سبزی است

شورباهای خوشمزه

سفره‌های افطاری ماه مبارک رمضان با وجود آش یا سوپ و حلیم رنگ و لعاب دیگری دارد. آش‌های رنگارنگ و خوشمزه‌ای که در اقصی نقاط کشورمان یا دستورهای متفاوتی پخته می‌شوند در ماه رمضان طرفداران زیادی دارند. آش‌های پرخاصیتی که اگر چه در طول سال و روزهای سرد زمستان طرفداران زیادی دارند اما در ماه مبارک رمضان مزه دیگری دارند. در ادامه طرز تهیه چند نوع از آش‌هایی را که در نقاط مختلف کشور طبخ می‌شود بخوانید.

مهديه تقوی راد

آش شله قلمکار



زمان آماده‌سازی یک ساعت
تعداد نفرات ۱۰ نفر

مواد لازم
نخود، لوبیا چیتی، لوبیا قرمز، عدس، ماش، هر کدام ۱۰۰ گرم
برنج نیم‌دانه: ۱۰۰ گرم
گندم: ۲۰۰ گرم
دنبه گوسفندی: ۱۰۰ گرم
زردچوبه، فلفل سیاه و دارچین: هر کدام یک قاشق چای خوری، نمک، جوزهندی و زنجبیل: به میزان لازم
سبزی آش: یک کیلو
پیاز داغ: ۳۰۰ گرم
نعناع داغ و کشک: به میزان لازم

روش تهیه
۱. دو پیاز را خلالی خرد کرده و سرخ کنید. گوشت را داخل پیاز تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود، سپس فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کنید. محتویات ظرف را هم بزنید تا بوی خامی زردچوبه گرفته شود. گوشت را با حرارت کم بپزید، سپس ریش ریش کنید و کنار بگذارید.

۲. بلغور و برنج شسته شده را به آب گوشت اضافه کنید و با حرارت ملایم بپزید. بعد از نیم‌پز شدن بلغور و برنج، حبوبات پخته را به همراه گوشت ریش شده داخل قابلمه بریزید. مواد آش را هر چند دقیقه به آرامی هم بزنید تا آش به مرور لعابدار و کشدار شود.
۳. سبزی را داخل قابلمه بریزید. نمک، دارچین، جوزهندی و زنجبیل را هم بیفزایید. تا زمانی که آش بپزد، پیاز را خرد و در روغن سرخ کنید. سپس نعناع را هم کمی در روغن داغ تفت دهید.

نکته
برای اینکه آش بافت نرم و کشدار داشته باشد باید گوشت پخته را ریش ریش کنید یا بکوبید و آش را مدام هم بزنید.

نکات آشپزی

- در صورتی که میزان لعاب آش کم بود، می‌توانید یک قاشق غذاخوری آرد را داخل آب حل کرده، هم بزنید تا گلوله نباشد سپس به آش در حال پخت اضافه کنید.
- برای گرفتن نفخ حبوبات، بهتر است آنها را ۲۴ ساعت قبل از پخت در آب گرم خیس کنید.
- برای اضافه کردن نعناع داغ به آش دقت کنید. اگر نعناع داغ بیش از حد باشد باعث تلخ شدن آش می‌شود.
- برای خوشمزه‌تر شدن آش، می‌توانید از میزان بیشتری پیاز داغ استفاده کنید.
- اگر از رشته در آش استفاده می‌کنید بهتر است نمک آش را کمتر بریزید. چرا که بعضی از رشته‌های آش نمک زیادی دارند و آش را شور می‌کند.
- هنگام اضافه کردن سبزی‌ها به آش، بهتر است در قابلمه را باز بگذارید تا سبزی تیره و بدرنگ نشود.

مواد لازم
گوشت: ۵۰۰ گرم
پیاز: ۲ عدد درشت
برنج: ۳۵۰ گرم
تره: یک کیلو
ترخون: ۱۰۰ گرم
لوبیا سفید، عدس و نخود: هر کدام ۱۰۰ گرم
زردچوبه: یک قاشق چای خوری
چوب دارچین: یک تکه متوسط
نمک، فلفل و دارچین: به مقدار لازم
آب لیمو: ۲ قاشق غذاخوری
روغن: به میزان لازم



زمان آماده‌سازی یک ساعت
زمان پخت ۳ ساعت
تعداد نفرات ۵ نفر

روش تهیه
۱. یک عدد پیاز را خرد کنید و تفت دهید سپس گوشت را تفت دهید و زردچوبه و چوب دارچین را به آن اضافه کنید و با کمی آب بپزید. نخود، لوبیا و عدس را در قابلمه‌های جداگانه بپزید. در قابلمه دیگری برنج‌های نیم‌دانه شسته شده را همراه با تره و نیمه از ترخون خرد شده و کمی نمک بپزید.
۲. گوشت پخته شده را با گوشتکوب دستی بکوبید. سپس همه مواد را در یک قابلمه بزرگ با هم مخلوط کنید. یک عدد پیاز را سرخ کنید و با زردچوبه تفت دهید. نمکی از آن را در آش بریزید و نیم دیگر را برای تزئین ظرف آش کنار بگذارید. باقیمانده ترخون را هم سرخ کرده و به آن اضافه کنید. ۱۰ دقیقه بعد از پایان پخت، آب‌لیمورا در آش بریزید. سپس روغن را گرم کرده، آن را از روی حرارت بردارید و پودر دارچین را به روغن گرم اضافه کرده و با آش مخلوط کنید.

نکته
یکی از رازهای کشدار شدن این آش هم زدن مداوم است، پس هر ۱۰ دقیقه یک بار به آش سر بزنید.

آش بلغور گندم

زمان آماده‌سازی یک ساعت
زمان پخت ۳ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
گندم: ۵۰۰ گرم
شیر: ۱۰۰ گرم
نخود: ۵۰۰ گرم
گوشت: ۲۵۰ گرم
پیاز: ۲ عدد متوسط
کشک: ساییده شده: به میزان لازم
نعناع و پیاز داغ: به میزان لازم
نمک، زردچوبه، فلفل سیاه، روغن: به میزان لازم
مواد لازم برای تهیه گندم شیر گندم: ۵۰۰ گرم
شیر: یک لیتر
زعفران دم‌کرده: یک چهارم قاشق چای خوری
زردچوبه: زیره سیاه، سیاه‌دانه و نمک: هر کدام یک چهارم قاشق چای خوری

روش تهیه
۱. گندم را آسیاب کنید تا به صورت آرد گندم شود. شیر را هم در ظرفی بجوشانید. آرد گندم را به شیر اضافه کنید و مرتب هم بزنید. زعفران، زیره سیاه، سیاه‌دانه، فلفل قرمز، نمک و زردچوبه را در قابلمه بریزید.
۲. بلغورها را بپزید. نخودهای خیس خورده را در پیاز تفت دهید و زردچوبه و فلفل سیاه را به آن اضافه کنید. گوشت تفت دهید و بعد بپزید. بعد از نیم‌پز شدن گوشت، محتویات نخود را به آن اضافه کنید تا با هم‌دیگر بپزند. پس از پخت مواد، گوشت‌ها را له کنید و دوباره در قابلمه بریزید. گندم شیر را در قابلمه بریزید، سپس کشک ساییده شده و در نهایت نعناع داغ، سیرداغ و کمی نمک را به مواد آش اضافه کنید.

نکته
در تهیه آش گندم شیر می‌توانید از رشته آشی نیز استفاده کنید. در این صورت رشته را در مراحل آخر به آش اضافه کنید.

آش ترش گیلانی

زمان آماده‌سازی یک ساعت
زمان پخت ۹۰ دقیقه
تعداد نفرات ۳ نفر



مواد لازم
سبزی آش (تره، جعفری، گشنیز، نعناع و اسفناج): ۲۵۰ گرم
برنج نیم‌دانه: ۳۰۰ گرم
سیرداغ، پیاز داغ و نعناع داغ: به میزان دلخواه
نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
باقالی سبزی: ۱۲۰ گرم
نخود: ۵۰ گرم
آبغوره: ۱۰۰ گرم
لوبیا چیتی: ۱۲۰ گرم
روغن: به میزان لازم

روش تهیه
۱. لوبیا چیتی، نخود، باقالی و برنج را که از شب قبل خیس کرده‌اید، بپزید.
۲. در یک قابلمه مقداری زردچوبه و فلفل را در روغن تفت دهید، نمک و سبزی را به قابلمه اضافه کنید و هم بزنید. آب را به مخلوط برنج و سبزی اضافه کرده و بپزید.
۳. پس از پخته شدن برنج، حبوبات پخته شده را اضافه کنید تا همه مواد به خوبی باهم بپزند.
۴. سیر را له کنید و در روغن تفت دهید. مقداری نعناع به محتوای درون تابه اضافه کنید و تفت دهید و در نهایت مواد را به قابلمه آش اضافه کنید.
۵. بعد از پخت کامل حبوبات آبغوره و نمک را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا آش جا بیفتد.

نکته
برای خوشمزه‌تر شدن آش می‌توانید از پیاز یا کوجه استفاده کنید تا علاوه بر تیره‌تر شدن رنگ نهایی آش، مزه متفاوتی به آش بدهد.

آش برنج

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



مواد لازم
برنج: ۳۰۰ گرم
عدس: ۱۵۰ گرم
پیاز: یک عدد متوسط
گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم
سبزی آش: ۲۰۰ گرم
زردچوبه: به میزان لازم
نمک و فلفل: به میزان لازم

روش تهیه
۱. برنج و عدس را بپزید، سپس سبزی آش خرد شده را به قابلمه اضافه کنید.
۲. پیاز را خلالی خرد کرده و سرخ کنید، سپس زردچوبه را بیفزایید.
۳. گوشت چرخ کرده را به پیاز بیفزایید و مدام هم بزنید تا گوشت‌ها به یکدیگر نچسبند و کاملاً از هم‌دیگر جدا شوند، سپس به مخلوط برنج و عدس اضافه کنید.
۴. نیم ساعت به مواد زمان بدهید تا بپزد. در این فاصله می‌توانید کمی آب لیمو تازه یا آب نارنج به آش اضافه کنید.
۵. زمانی که آش کاملاً جا افتاد و همه مواد یکدست شدند، آش را در ظرف مناسب سرو کنید.

نکته
برای بهتر شدن طعم آش می‌توانید از مخلوط فلفل قرمز و سیاه هم استفاده کنید.