

کمتر از ۶ هزار تومان



آش ترخینه

از پشت کوه‌ها

ترخینه جزو غذاهای سنتی کرمانشاه بوده و متشکل از بلغور گندم، دوغ، زردچوبه، فلفل، سبزیجات معطر خشک است. این آش که برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی بسیار موثر است، می‌تواند یکی از بهترین گزینه‌ها برای روزهای سرد سال باشد.

طرز تهیه



ابتدا کپه‌های ترخینه را با آب سرد می‌شوئیم تا گرد و غبارش گرفته شود، سپس در ظرفی گذاشته و روی آن آب گرم می‌ریزیم طوری که کامل روی آنها را بگیرد و چند ساعت خیس می‌کنیم تا نرم شود و بعد با دست چنگ می‌زنیم تا دوغ ترخینه‌ها درآید. عدس را هم شسته و در قابلمه مناسب ریخته و روی آن آب می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم. وقتی جوش آمد حرارت را کم می‌کنیم تا نیم‌پز شود. سپس ترخینه را به آن اضافه و شروع به هم زدن می‌کنیم تا وقتی دوباره جوش آید و شعله را کم می‌کنیم. در این فاصله سبزی را پاک کرده و شسته و وقتی آب اضافه اش رفت آن را خرد می‌کنیم و پیاز را هم پوست‌کنده، خرد می‌کنیم و در قابلمه مناسبی ریخته و با مقداری روغن سرخ می‌کنیم و در انتها به آن کمی زردچوبه می‌زنیم و نعنا خشک را به پیازداغ اضافه کرده یا جدا با کمی روغن تفت می‌دهیم. وقتی عدس و ترخینه پخت، نمک، سبزی و کمی از پیازداغ را به آنها اضافه کرده و هم می‌زنیم تا خوب با هم مخلوط شوند. حرارت را کم می‌کنیم و وقتی آب آش ترخینه کم شد و جافتاد آن را در ظرف مناسبی می‌ریزیم و با پیازداغ و کشک تزیین و داغ سرو می‌کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ ترخینه خشک: ۳ عدد (۲۰۰۰ تومان)
- ۲ پیاز بزرگ: یک عدد (۵۰۰ تومان)
- ۳ سبزی آش: ۲۵۰ گرم (۱۰۰ تومان)
- ۴ عدس: یک پیمانه (۲۰۰۰ تومان)
- ۵ کشک: به میزان لازم
- ۶ نعنا خشک: به میزان لازم
- ۷ نمک و زردچوبه: به میزان لازم

نکات آشپزی



این آش را با نخود و لوبیا هم می‌پزند. چون ترخینه خودش ادویه دارد بهتر است زیاد از ادویه استفاده نشود، به خصوص اگر بخواهید در دوران سرماخوردگی استفاده کنید.

کمتر از ۳۰ دقیقه



سوپ هویج و زنجبیل

گرم و مقوی

برای کسانی که در ایام سرد سال به دنبال یک سوپ و غذا گرم و سالم هستند، سوپ هویج و زنجبیل یک پیشنهاد عالی است که خیلی راحت و سریع آماده می‌شود. این سوپ به دلیل داشتن زنجبیل، فلفل، پیاز و پیازچه به از بین بردن میکروب‌ها کمک می‌کند و در عین حال به دلیل داشتن زنجبیل سیستم ایمنی بدن را هم تقویت می‌کند.

طرز تهیه



پیاز، سیب زمینی و هویج را پوست‌کنده، خرد کرده و در قابلمه مناسبی ریخته و با روغن زیتون یا کنجد روی حرارت کم خوب تفت می‌دهیم و بعد سبزی را که از قبل شسته و ساطوری خرد کرده‌ایم، اضافه کرده و به تفت دادن ادامه می‌دهیم. بعد پودر زنجبیل را اضافه و بعد از کمی هم زدن مواد، آب مرغ را اضافه می‌کنیم. وقتی جوش آمد، در قابلمه را گذاشته و صبر می‌کنیم تا مواد پخته و نرم شود سپس قابلمه را از روی حرارت برمی‌داریم و بعد از کمی خنک شدن مواد را در غذاساز ریخته و میکس می‌کنیم. دوباره سوپ را در قابلمه ریخته و روی حرارت می‌گذاریم با کمی آب‌لیموی تازه مزه‌دار کرده و وقتی داغ شد آن را در ظرف مناسبی ریخته با کمی سبزی ساطوری خرد شده تزیین و سرو می‌کنیم.

مواد لازم



- ۱ هویج متوسط: ۳ عدد
- ۲ پودر زنجبیل: یک قاشق چایخوری
- ۳ جعفری و پیازچه: نیم کیلو
- ۴ پیاز متوسط: یک عدد
- ۵ روغن زیتون یا کنجد: ۳ قاشق غذاخوری
- ۶ آب مرغ: ۲ لیوان
- ۷ سیب زمینی متوسط: یک عدد
- ۸ آب‌لیموی تازه: به میزان لازم
- ۹ نمک و فلفل: به میزان لازم

نکات آشپزی



به جای هویج می‌توانیم از کدو حلوایی استفاده کنیم.