

کمتر از

۱۰۰ دقیقه

راهنمای پخت آش گوجه سبز

بهار سبز با گوجه سبز

مواد اولیه برای ۴ نفر

- ۱ گوجه سبز: نیم کیلو
- ۲ گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
- ۳ سبزی آش: نیم کیلو
- ۴ پیاز متوسط: ۲ عدد
- ۵ بلغور گندم: یک پیمانه
- ۶ لوبیا قرمز: نصف پیمانه
- ۷ عدس: نصف پیمانه
- ۸ نعنا خشک: ۳ قاشق غذاخوری
- ۹ روغن: به میزان لازم
- ۱۰ نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

طرز تهیه

لوبیا قرمز، عدس و بلغور را در ظرف‌های جداگانه‌ای خیس کرده و تا قبل از پخت چند بار آب لوبیا قرمز و عدس را عوض می‌کنیم. یکی از پیازها را خرد کرده و در قابلمه‌ای ریخته و با کمی روغن سرخ می‌کنیم. سپس گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کرده و تفت می‌دهیم. بعد نمک، فلفل و زردچوبه را به گوشت اضافه کرده و خوب تفت داده و کنار می‌گذاریم. (می‌توانیم گوشت را قلقلی کنیم) در قابلمه بزرگی کمی روغن ریخته و پیاز دیگر را خرد کرده و سرخ می‌کنیم و یک قاشق نعنا به آن اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن آب لوبیا را خالی کرده و همراه با دلیوان آب به پیازداغ اضافه می‌کنیم. وقتی نیم پز شد عدس و بلغور را هم اضافه کرده و می‌پزیم. در این مرحله نمک آش را اندازه کرده و در صورت تمایل کمی فلفل و زردچوبه هم در آن می‌ریزیم. سپس سبزی آش را خرد کرده و به مواد اضافه می‌کنیم. اگر آب آش کم بود همراه سبزی کمی آب به آن اضافه می‌کنیم. در این مرحله گوجه سبزه‌ها را شسته، چوبش را گرفته و همراه گوشت چرخ کرده به آش اضافه کرده و وقتی به جوش آمد حرارت را کم می‌کنیم تا آش غلیظ شده و جا بیفتد. سپس آن را در ظرف مناسبی ریخته و با پیازداغ و نعنا داغ تزئین کرده و سرو می‌کنیم.



کمتر از

۲۰ هزار تومان

راهنمای پخت اشکنه گوجه سبز

به یاد قدیما

مواد لازم

- ۱ گوجه سبز نیم کیلو (۱۵ هزار تومان)
- ۲ شنبلیله یک قاشق غذاخوری
- ۳ تخم مرغ ۴ عدد (۳ هزار تومان)
- ۴ آرد سفید ۲ قاشق غذاخوری
- ۵ پیاز بزرگ یک عدد (هزار تومان)
- ۶ شکر ۳ قاشق غذاخوری
- ۷ روغن به میزان لازم
- ۸ نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

طرز تهیه

پیاز را خرد کرده و در قابلمه‌ای ریخته و با کمی روغن سرخ می‌کنیم. شنبلیله را هم شسته، خرد کرده و همراه آرد به پیازداغ اضافه کرده و تفت می‌دهیم تا خامی آنها گرفته شود. سپس زردچوبه را اضافه می‌کنیم و بعد از کمی تفت دادن چهار لیوان آب به آنها اضافه کرده و بعد از چند دقیقه نمک و فلفل آن را اندازه می‌کنیم. گوجه سبزه‌ها را شسته و بعد از گرفتن هسته آنها همراه با شکر به مواد اضافه کرده و بعد از چند دقیقه در حالی که مواد در حال جوشیدن است تخم مرغ‌ها را در اشکنه ریخته و حرارت را کم می‌کنیم تا تخم مرغ‌ها بسته شده و بپزد؛ البته می‌توانیم تخم مرغ‌ها را هم بزنیم تا به شکل رشته در اشکنه پخته شده و ظاهر بهتری به آن بدهد. بعد از این که از پختن تخم مرغ‌ها مطمئن شدیم آن را در ظرف مناسبی ریخته و با نان تازه و سبزی خوردن سرو می‌کنیم.

