



آشپزخانه

پوچر لیست ارز

دوشنبه ۱ اردیبهشت ۹۹ • شماره ۸۳۹

مژده مظہری
روزنامہ نگار

۱۰۰ دقیقه
کمتر از



آش گوجه سبز به دلیل مژه ترش آن به مذاق کسانی خوش می‌آید که به غذای ترش علاقه دارند. از آنجاکه گوجه سبز در همه ایام سال پیدا نمی‌شود این غذای فقط در بهار می‌توان خورد. بنابراین اگر شما هم جزو طرفداران غذای ترش هستید تهیه این آش خوشمزه را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

طرز تهیه

لوبیا قرمز، عدس و بلغور را در ظرف های جداگانه ای خیس کرده و تا قبل از پخت چندبار آب لوبیا قرمز و عدس را عوض می‌کنیم. یکی از پیازها را خرد کرده و در قابلمه ای ریخته و با کمی روغن سرخ می‌کنیم. سپس گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کرده و تفت می‌داده و کنار می‌گذاریم. وزرد چوبه را به گوشت اضافه کرده و خوب تفت داده و کنار می‌گذاریم. (می‌توانیم گوشت را لقلی کنیم) در قابلمه بزرگی کمی روغن ریخته و پیاز دیگر را خرد کرده و سرخ می‌کنیم و یک قاشق نعنایه آن اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن آب لوبیا را خالی کرده و همراه کادولیوان آب به آن اضافه کرده و پیاز داغ اضافه می‌کنیم. وقتی نیم پز شد عدس و بلغور را هم اضافه کرده و می‌پزیم. در این مرحله نمک آش را ندازه کرده و در صورت تمایل کمی فلفل و وزرد چوبه 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 سبزها 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 جای بیفتند. سپس آن را در ظرف مناسبی ریخته و با پیاز داغ و نعنای داغ تزیین کرده و سرو می‌کنیم.

راهنمای پخت آش گوجه سبز

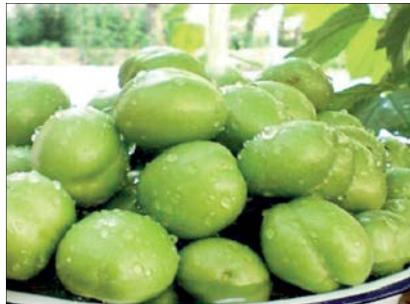
بهار سبز با گوجه سبز

مواد اولیه برای ۴ نفر

- ۱ گوجه سبز: نیم کیلو
- ۲ گوشت چرخ کرده: ۲۵ 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 نعنای خشک: ۳ قاشق غذاخوری
- ۹ روغن: به میزان لازم
- ۱۰ نمک، فلفل و زرد چوبه: به میزان لازم



۲۰ هزار تومان



یکی از نویرانه های فصل بهار گوجه سبز است که می‌توان از مژه ترش آن به عنوان چاشنی برای تهیه غذای مختلف مانند آش، اشکنه، خورشت یا لواشک و ترشی استفاده کرد. اشکنه گوجه سبز از آن غذای خوشمزه اما به دست فراموشی سپرده شده است که می‌تواند دوباره به سفره های ایرانی برگردد.

طرز تهیه

پیاز را خرد کرده و در قابلمه ای ریخته و با کمی روغن سرخ می‌کنیم. شنبه لیله راهم شسته، خرد کرده و همراه آرد به پیاز داغ اضافه کرده و تفت می‌دهیم. تاخامی آنها گرفته شود. سپس زرد چوبه 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 ندازه می‌کنیم. گوجه سبزها 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 مرغ ها را در اشکنه ریخته و حرارت را کم می‌کنیم تا تخم مرغ ها بسته شده و بپزد؛ البته می‌توانیم تخم مرغ ها را هم بزنیم تا به شکل رشتہ در اشکنه ریخته شده و ظاهر بهتری به آن دهد. بعد از این که از پختن تخم مرغ ها مطمئن شدیم آن را در ظرف مناسبی ریخته و بانان تازه و سبزی خوردن سرو می‌کنیم.

راهنمای پخت اشکنه گوجه سبز

به یاد قدیما

مواد لازم

- ۱ گوجه سبز نیم کیلو (۱۵ هزار تومان)
- ۲ شنبه لیله 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 زرد چوبه به میزان لازم