

کمتر از

۱۰۰ دقیقه

راهنمای پخت آش بلغور شیر

یک افطاری تازه



همیشه در ماه رمضان صحبت از خوردن غذاهای مقوی است تا روزه‌های روزهای را راحت‌تر سپری کنیم. امسال و با توجه به شیوع کرونا ویروس این موضوع پررنگ‌تر بوده و باید بدن را خوب تقویت کنیم تا هم روزه‌داری خوبی داشته باشیم هم بدن در مقابل کرونا مقاوم باشد. یکی از غذاهای سالم و مقوی که در این روزها می‌توان خورد، آش بلغور شیر است.

طرز تهیه

پیاز را خرد کرده و در قابلمه بزرگی ریخته و با کمی روغن سرخ می‌کنیم. سپس گوشت را اضافه کرده و بعد از سرخ شدن نمک می‌زنیم. (می‌توانیم گوشت را قلقلی کنیم) سپس بلغور شیر را همراه با مقداری آب به گوشت اضافه کرده و سیب‌زمینی را هم پوست کنده، نگینی خرد کرده، شسته و به مواد می‌افزاییم. ابتدا شعله را زیاد می‌کنیم و وقتی جوش آمد حرارت را کم می‌کنیم. فقط دقت داشته باشید که در قابلمه را نباید بگذاریم چون سر می‌رود. اگر در حین پخت، آب آش کم بود برای خوشمزه تر شدن آن می‌توانیم کمی شیر به آن اضافه کنیم. وقتی آش لعاب انداخت و غلیظ شد، آماده است. آن را در ظرف مناسبی ریخته و با کمی سبزی تازه ساطوری شده تزئین کرده و سرو می‌کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر

- ۱ بلغور شیر: ۳ پیمانه
- ۲ گوشت چرخ‌کرده: ۲۰۰ گرم
- ۳ پیاز بزرگ: یک عدد
- ۴ سیب‌زمینی متوسط: یک عدد
- ۵ نمک و روغن: به میزان لازم

نکات آشپزی

در تهیه این آش می‌توانیم به جای گوشت از عدس استفاده کنیم. در تهیه بلغور شیر هم از زردچوبه و زیره استفاده می‌شود در نتیجه به اضافه کردن ادویه نیازی نیست.

کمتر از

۶ هزار تومان

راهنمای پخت آش ترخینه

غربی و قدیمی



آش ترخینه یکی از آش‌های سنتی و قدیمی ایران است که بیشتر در استان‌های غربی مثل لرستان، کردستان، ایلام، کرمانشاه و همدان پخته می‌شود. این آش به خاطر داشتن گندم، دوغ، ماست و سبزیجات، خواص زیادی دارد و می‌تواند گزینه مناسبی برای افطار باشد.

طرز تهیه

ابتدا ترخینه‌ها را چند بار با آب سرد شسته و بعد روی آنها آب ولرم می‌ریزیم طوری که کامل داخل آب قرار گیرند. بعد از چند ساعت با گوشت کوب دستی یا برقی ترخینه‌ها را له می‌کنیم تا دوغ آنها درآمده و رنگ آب سفید شود. عدس را هم شسته و با یک پیاز خرد شده در قابلمه مناسبی ریخته و با کمی آب می‌پزیم. سپس ترخینه را به عدس اضافه کرده و روی حرارت می‌گذاریم تا جوش بیاید. در این بین اسفناج را هم شسته، خرد کرده و به آش اضافه می‌کنیم و نمک آش را اندازه می‌کنیم. وقتی همه مواد را ریختیم چند دقیقه آن را هم می‌زنیم بعد حرارت را کم می‌کنیم تا آش لعاب انداخته و جا بیفتد. در نهایت این آش خوشمزه را که کمی مزه اش ترش است، در ظرف مناسبی ریخته و با نعنا داغ و پیاز داغ تزئین کرده و سرو می‌کنیم.

مواد لازم

- ۱ ترخینه ۳ کوبه (۳۰۰۰ تومان)
- ۲ عدس نصف پیمانه (۱۰۰۰ تومان)
- ۳ اسفناج ۲۵۰ گرم (۵۰۰ تومان)
- ۴ پیاز متوسط ۲ عدد (۱۰۰۰ تومان)
- ۵ نعنا خشک به میزان لازم
- ۶ روغن به میزان لازم
- ۷ نمک به میزان لازم

نکات آشپزی

ترخینه زردچوبه، فلفل و سبزی خشک دارد بنابراین احتیاجی به اضافه کردن ادویه و سبزی زیاد نیست.