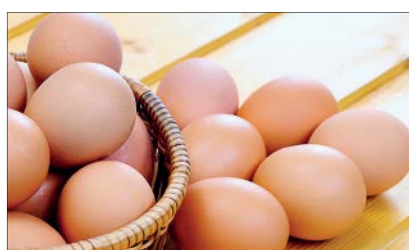


کمتر از ۶ هزار تومان

اشکنه اصیل تهرانی

از صندوقچه به سفره!

اشکنه اسفناج یکی از غذاهای پرمصرف و پرفرودار قدیمی است که این روزها به دست فراموشی سپرده شده است. این غذای خوشمزه با ارزش غذایی بالایی می‌تواند در حداقل زمان و مواد اولیه کم و ارزان تهیه کرد. شاید بد نباشد این غذای اصیل را از صندوقچه خاطرات بیرون بیاوریم و هرازگاهی آن را بپزیم و از مزه خوب آن لذت ببریم.



طرز تهیه

پیاز را پوست‌کنده، شسته و خرد می‌کنیم. در قابلمه مناسبی کمی روغن ریخته و روی حرارت می‌گذاریم تا داغ شود. پیازهای خردشده را در آن ریخته و سرخ می‌کنیم سپس سیب‌زمینی‌ها را پوست‌کنده، شسته، خرد کرده و همراه آرد، اسفناج شسته و خردشده، فلفل و زردچوبه به آن اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن دو لیوان آب به مواد اضافه کرده و بعد از جوش آمدن حرارت را کم می‌کنیم. دو تا از تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی شکسته، مقداری نمک به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم و وقتی از پخت مواد مطمئن شدیم آن را به اشکنه اضافه کرده و هم می‌زنیم تا تخم‌مرغ کاملاً با مواد مخلوط شود سپس دو تخم‌مرغ دیگر را به آرامی اضافه کرده و وقتی کمی خودش را گرفت، آب سماق را هم اضافه کرده و بعد از چند دقیقه به آرامی جوشیدن، حرارت را خاموش می‌کنیم. در آخرین مرحله اشکنه را در ظرف مناسبی ریخته و با نان خشک محلی سرو می‌کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر -

- ۱ اسفناج خردشده: یک لیوان (۱۰۰۰ تومان)
- ۲ تخم‌مرغ: ۴ عدد (۳۰۰۰ تومان)
- ۳ سیب‌زمینی متوسط: ۲ عدد (۵۰۰ تومان)
- ۴ پیاز بزرگ: یک عدد (۵۰۰ تومان)
- ۵ آرد: یک قاشق غذاخوری
- ۶ آب: ۲ لیوان
- ۷ آب سماق: نصف لیوان
- ۸ نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

نکات آشپزی

برای تهیه آب سماق، سماق نکوبیده و درشت را از شب قبل با آب گرم خیس کرده، در دمای اتاق گذاشته و سپس آن را با توری صاف کرده و استفاده می‌کنیم.

کمتر از ۱۲۰ دقیقه

دمی بلغور جو

یک غذای نسبتاً ارزان

این غذا یکی از غذاهای محلی تهران و مربوط به منطقه لواسانات بوده و مواد اصلی آن بلغور جو و حبوبات است که با توجه به خواص زیادی که دارد، می‌توان آن را جایگزین برنج یا گوشت قرمز کرد.



طرز تهیه

بلغور و حبوبات به جز عدس را از شب قبل خیس کرده و چندبار آب آنها را عوض می‌کنیم و با حدود ۳ لیوان آب در قابلمه ریخته و روی حرارت کم می‌گذاریم. بعد از یک ساعت، عدس را شسته و همراه سبزی‌های شسته و ساطوری خردشده به مواد اضافه می‌کنیم. در این فاصله پیاز را پوست‌کنده، خرد کرده و با کمی روغن سرخ کرده و در نهایت نعنا خشک و زردچوبه را به آن اضافه کرده و شعله را خاموش می‌کنیم. بعد از اطمینان از پخت مواد، برنج نیم‌دانه را شسته (بهتر است قبل از پخت، حدود یک ساعت آن را با آب و کمی نمک خیس کنیم) و همراه نمک، فلفل، پودر دارچین و مخلوط نعنا داغ و پیاز داغ به مواد اضافه کرده و هم می‌زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شود و در نهایت آن را روی دم می‌گذاریم و وقتی پخت، آن را در ظرف مناسبی ریخته و با ماست چکیده تزیین کرده و با سالاد یا ترشی سرو می‌کنیم.

مواد لازم

- ۱ بلغور جو: ۲۰۰ گرم
- ۲ لوبیا قرمز و چیتی و نخود: روی هم ۱۰۰ گرم
- ۳ عدس: ۵۰ گرم
- ۴ تره، جعفری، گشنیز و اسفناج: روی هم ۲۰۰ گرم
- ۵ برنج نیم‌دانه: ۱۰۰ گرم
- ۶ پیاز بزرگ: یک عدد
- ۷ نعنا خشک: یک قاشق غذاخوری
- ۸ نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- ۹ پودر دارچین: نصف قاشق غذاخوری

نکات آشپزی

به دلخواه می‌توانید از ادویه‌های دیگر مانند زیره، زعفران و... هم استفاده کنید.