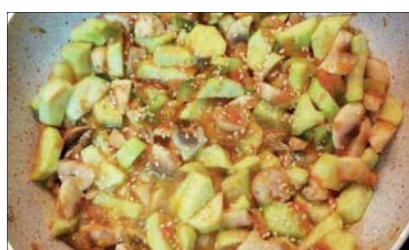




۱۵ هزار تومان



کمتر از



همیشه با شنیدن اسم کشک کشک بادمجان دهان مان آب می افتد، اما برخی افراد به دلیل حساسیت به بادمجان نمی توانند از خوردن این غذای خوشمزه لذت ببرند. اگر جزو این دسته از افراد هستید با کمی تفاوت و تنوع می توانید به جای کشک کشک بادمجان از کشک کدو استفاده کنید. کشک کدو از جمله غذاهای محلی کرمان بوده و علاوه بر طبع خنک، منبعی غنی از آهن، کلسیم و روی است.

## طرز تهیه



حدود شش کدو را پوست کنده، خرد کرده و در قابلمه مناسبی ریخته و با کمی روغن تفت می دهیم. پیاز و سیرها را پوست کنده، خرد کرده و جداگانه در قابلمه ریخته و با کمی روغن سرخ کرده و در انتها به آنها کمی زردچوبه زده و تفت داده و از روی حرارت برداشته و کنار می گذاریم. گوجه ها را شسته، پوست کنده، خرد کرده و همراه نیمی از پیازداغ و سیرداغ به کدو اضافه کرده و هم می زنیم و در قابلمه را می گذاریم تا کدو با آب گوجه بپزد. سپس قابلمه را از روی حرارت برداشته و بعد از کمی خنک شدن مواد را در غذا ساز ریخته و میکس می کنیم. چهار کدوی دیگر را از طول نصف کرده و با کمی روغن تفت می دهیم تا کمی نرم شود و بعد از کمی خنک شدن داخل آنها را کمی خالی کرده، در ظرف مناسبی چیده و قسمت خالی شده را از مواد میکس شده پر کرده و در نهایت با پیازداغ، نعناداغ، کشک و پودر گردو تزئین کرده و با نان تازه سرو می کنیم.

## مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ کدو سبز متوسط: حدود ۱۰ عدد (۳۰۰۰ تومان)
- ۲ گوجه فرنگی متوسط: ۴ عدد (۳۰۰۰ تومان)
- ۳ پیاز بزرگ: یک عدد (۱۰۰۰ تومان)
- ۴ سیر: ۱۰ حبه
- ۵ نعنا خشک: ۲ قاشق غذاخوری
- ۶ کشک: یک لیوان (۲۰۰۰ تومان)
- ۷ گردوی خرد شده: ۵۰ گرم (۵۰۰۰ تومان)
- ۸ روغن، نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

## نکات آشپزی



مواد خالی شده کدوها را با مواد میکس مخلوط کرده و دوباره هم می زنیم و استفاده می کنیم.



۱۵۰ دقیقه



کمتر از



این آش از غذاهای محلی استان مرکزی بوده و در این روزهای سرد پاییزه بسیار دلچسپ و البته پرخاصیت است. محلی ها به این غذا آش ماصطفی، ماسویه یا ماس اووه هم می گویند.

## طرز تهیه



برنج را چندبار با آب گرم شسته و با کمی آب و نمک خیس می کنیم. نخود را هم از شب قبل خیس کرده و چندبار آبش را عوض می کنیم و سپس در قابلمه مناسبی ریخته و با مقداری آب می پزیم. وقتی نخود پخت، برنج را به آن اضافه کرده و روی حرارت کم می گذاریم تا کامل بپزد. در این فاصله پیاز را پوست کنده، شسته، خرد کرده و با کمی روغن سرخ می کنیم و در انتها کمی زردچوبه به آن اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن از روی حرارت برمی داریم و کنار می گذاریم. برگ چغندر یا اسفناج را هم پاک کرده، شسته و بعد از این که کمی آب اضافه اش رفت، خرد کرده و همراه نصف پیازداغ به مواد اضافه کرده و هم می زنیم. در این فاصله نعنا خشک را در کمی روغن ریخته و سرخ می کنیم و همراه نصف کشک به آش اضافه کرده و بعد از کمی هم زدن روی حرارت کم می گذاریم تا آب آش کم شده و جا بیفتد. سپس آن را در ظرف مناسبی ریخته و با پیازداغ، نعناداغ و کشک تزئین کرده و سرو می کنیم.

## مواد لازم



- ۱ برنج نیم دانه: یک لیوان
- ۲ نخود: نصف لیوان
- ۳ برگ چغندر یا اسفناج: نیم کیلو
- ۴ پیاز بزرگ: یک عدد
- ۵ نعنا خشک: ۲ قاشق غذاخوری
- ۶ کشک: نصف لیوان
- ۷ نمک، فلفل، زردچوبه و روغن: به میزان لازم

## نکات آشپزی



نعناداغ را وقتی آش در حال جوشیدن است به آن اضافه می کنیم. این کار باعث بیشتر شدن عطر نعنا می شود.

کارت و برگ سبز خودرو سواری سایپا مدل ۱۳۹۰ به رنگ سفید - روغنی به شماره انتظامی ۴۳۵۳۲۹۸ - ایران ۴۵ به شماره موتور ۴۳۵۳۲۹۸ و شماره شاسی S1412290214720 به نام محمد باقری باغمچی با کد ملی ۳۱۱۰۱۸۷۳۹۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.