



کمتر از ۵ هزار تومان



سوپ چغندر و هویج یک شام یا پیش غذايي خوشرنگ، خوشمزه، مقوی و البته زمستانی است که علاوه بر دارا بودن ویتامین و مواد مورد نیاز بدن، تقویت کننده بدن، ضد سرطانی قوی و دافع سموم بدن است و از همه مهم تر یک مشکل شایع یعنی یبوست را هم رفع می کند.



طرز تهیه



سیرو پیاز را پوست کنده، خرد کرده و در قابلمه ای ریخته و با روغن زیتون تفت داده و کمی سرخ می کنیم. چغندر را پوست کنده و رنده می کنیم و به پیاز و سیرو اضافه کرده و با شعله زیاد خوب تفت می دهیم. سپس هویج را هم پوست کنده و خرد کرده و به مواد اضافه می کنیم. بعد از چند دقیقه تفت دادن نمک، زردچوبه، فلفل و آب مرغ را هم اضافه کرده و شعله را کم می کنیم تا مواد بپزد. بعد قابلمه را از روی حرارت برمی داریم و وقتی کمی خنک شد آن را در غذا ساز ریخته و میکس می کنیم. (البته می توان غذا را میکس نکرد) سپس سوپ را دوباره در قابلمه ریخته و روی حرارت می گذاریم و وقتی داغ شد آن را در ظرف مناسبی ریخته و با گشنیز تازه ساطوری خرد شده تزئین کرده و با برش های لیمو ترش سرو می کنیم.

مواد اولیه



- ۱ چغندر متوسط: ۳ عدد (۱۰۰۰ تومان)
- ۲ هویج متوسط: ۵ عدد (۱۰۰۰ تومان)
- ۳ آب مرغ: ۲ لیوان
- ۴ پیاز متوسط: یک عدد (۵۰۰ تومان)
- ۵ روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری (۱۰۰۰ تومان)
- ۶ سیر: ۲ حبه
- ۷ گشنیز تازه: ۱۰۰ گرم (۵۰۰ تومان)
- ۸ نمک، زردچوبه و فلفل: به میزان لازم

چغندر باید خام باشد در غیر این صورت سوپ آب انداخته و جانی افتد.



نکات آشپزی



کمتر از ۵۰ دقیقه



این آش خوشمزه به دلیل داشتن آلو، اسفناج و حبوبات سرشار از ویتامین و مواد مغذی بوده و خواص زیادی دارد که از مهم ترین این خواص می توان به درمان موثر یبوست اشاره کرد.

طرز تهیه



حبوبات را از قبل شسته، خیس کرده و با کمی آب می پزیم به طوری که انتهای کار آب زیادی نداشته باشد و سپس آن را کنار می گذاریم. پیاز را پوست کنده، خرد کرده و در قابلمه مناسبی ریخته و با روغن زیتون تفت داده و سرخ می کنیم سپس کمی زردچوبه اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن نصف آن را برمی داریم. اسفناج را شسته، خرد کرده و به پیاز اضافه کرده و کمی تفت می دهیم تا رنگ آن عوض شود. (تفت دادن زیاد خاصیت آن را کم کرده یا از بین می برد) بلغور گندم و حبوبات را همراه آب مرغ، نمک و فلفل به سبزی اضافه کرده و کمی هم می زنیم و بعد از جوش آمدن در قابلمه را گذاشته و حرارت را کم می کنیم. بعد از چند دقیقه آلو را که از قبل شسته ایم به مواد اضافه کرده و اجازه می دهیم مواد کامل پخته و آش کم آب شده و جا بیفتد. در انتها آش را در ظرف مناسبی ریخته و با نعن داغ و پیاز داغ تزئین کرده و سرو می کنیم.

آش آلو اسفناج

بمب ویتامین

مواد لازم



- ۱ آلو: ۱۰۰۰ گرم
- ۲ اسفناج: ۲۵۰ گرم
- ۳ نخود، لوبیا و عدس: یک لیوان
- ۴ پیاز بزرگ: یک عدد
- ۵ آب مرغ: ۳ لیوان
- ۶ نعن خشک: ۲ قاشق غذاخوری
- ۷ روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- ۸ نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- ۹ بلغور گندم: نصف لیوان

به جای اسفناج می توان از برگ چغندر یا سبزیجات دیگر استفاده کرد اما برای این آش اسفناج بهترین گزینه است.



نکات آشپزی