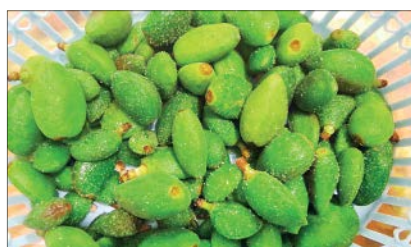




۲۰ هزار تومان



کمتر از



بهار است و فصل نوبرانه‌های رنگارنگ و متنوع. یکی از این نوبرانه‌ها چغاله بادام است که علاوه بر مزه خوب، فیبر، کلسیم، آهن، فسفر و ویتامین E زیادی داشته و می‌توان از آن برای تهیه انواع غذا کمک گرفت.

طرز تهیه آش چغاله



عدس و لوبیا را جداگانه خیس کرده و قبل از پخت چند بار آب آنها را عوض می‌کنیم. سپس لوبیا را با کمی آب پخته و کنار می‌گذاریم. برنج و بلغور را شسته و همراه عدس در ظرف بزرگی ریخته و چند لیوان آب به آنها اضافه کرده و روی حرارت زیاد می‌گذاریم. وقتی جوش آمد سبزی خرد شده را که شامل تره و شوید است به مواد اضافه کرده و وقتی دوباره به جوش آمد حرارت را کم کرده و در قابلمه را می‌گذاریم تا مواد بپزد. در این فاصله چغاله‌ها را شسته و در قابلمه‌ای ریخته و با کمی آب می‌پزیم. وقتی آبش تمام شد چغاله‌ها را می‌کوبیم و همراه لوبیا سفید پخته شده به مواد اضافه کرده و روی حرارت کم می‌گذاریم. در این مرحله پیاز را پوست کنده، خرد کرده و در قابلمه‌ای ریخته و با کمی روغن سرخ می‌کنیم. سپس نعنا خشک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن نصف آن را همراه نمک به آش اضافه می‌کنیم و روی حرارت کم می‌گذاریم تا وقتی که آش جا بیفتد. قبل از سرو آش چاشنی آن را که آبغوره یا آبلیموی تازه است به آش اضافه کرده و بعد از چند دقیقه آن را در ظرف مناسبی ریخته و با پیاز داغ و نعنا داغ تزیین کرده و سرو می‌کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ چغاله نیم کیلو (۱۰۰۰ تومان)
- ۲ برنج نیم دانه یک پیمانه (۲۰۰ تومان)
- ۳ بلغور گندم یک پیمانه (۱۰۰۰ تومان)
- ۴ عدس یک پیمانه (۲۰۰ تومان)
- ۵ لوبیا سفید یک پیمانه (۲۰۰ تومان)
- ۶ تره و شوید خرد شده ۲ پیمانه (۱۰۰۰ تومان)
- ۷ پیاز بزرگ یک عدد (۱۰۰۰ تومان)
- ۸ نعنا خشک: به میزان لازم
- ۹ روغن، نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- ۱۰ آبلیمو یا آبغوره: به میزان لازم



۲ ساعت



کمتر از



خورد. به خاطر شرایط بهداشتی و سخت بودن شست و شو خیلی‌ها قید این خوراکی هیجان انگیز را می‌زنند. در حالی که کار نشد ندارد و می‌توان از چغاله در پخت غذا استفاده کرد. غذا هم که به میزان کافی حرارت می‌بیند و دیگر ترس ابتلا به کرونا منتفی می‌شود. علاوه بر آش چغاله، خورش‌های آن را هم می‌توانید بپزید و در برنامه غذایی نوبرانه‌تان تنوع داشته باشید.

یک خورش ترش

برخلاف سال‌های قبل امسال نمی‌توان چغاله را از دستفروش‌ها خرید و با خیال راحت

طرز تهیه خورش چغاله



ابتدا پیازها را خلال کرده و در قابلمه بزرگی ریخته و با کمی روغن سرخ می‌کنیم. سپس زردچوبه را اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن چغاله‌ها و تکه‌های گوشت را که از قبل شسته‌ایم به پیاز داغ اضافه کرده و تفت می‌دهیم. بعد چهار لیوان آب به آنها اضافه کرده و وقتی جوش آمد حرارت را کم می‌کنیم. توجه داشته باشید پخت گوشت و چغاله زمان زیادی نیاز دارد بنابراین برای پخت آنها عجله نکنید تا گوشت و چغاله خوب پخته و در نهایت طعم خورش بهتر شود. در این فاصله نعنا و جعفری را پاک کرده، شسته و خرد کرده و با کمی روغن تفت می‌دهیم. (به میزان و مقدار سبزی‌ها توجه داشته باشید تا خورش طعم بهتری پیدا کند) وقتی از پخت گوشت و چغاله مطمئن شدیم سبزی و نمک و فلفل را اضافه کرده و خورش را روی حرارت کم می‌گذاریم تا جا بیفتد. در نهایت آبلیمو یا آبغوره را اضافه کرده و بعد از چند دقیقه این خورش خوشمزه را با برنج ایرانی سرو می‌کنیم.

مواد لازم



- ۱ گوشت خورشتی: نیم کیلو
- ۲ چغاله: نیم کیلو
- ۳ نعنا: ۱۵۰ گرم
- ۴ جعفری: ۳۵۰ گرم
- ۵ پیاز بزرگ: ۲ عدد
- ۶ آبلیمو یا آبغوره: نصف فنجان
- ۷ روغن: به میزان لازم
- ۸ نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم