



مطبخ خانه

این هفته:

آتش ترخینه، غذایی سنتی و پرخاصیت

سارا راد

یکی از بهترین غذاها در فصل زمستان، آتش‌ها هستند. آتش ترخینه از خوشمزه‌ترین و معروف‌ترین آتش‌های ایرانی است که در نقاط مختلف کشور پخته می‌شود. این آتش اصالتاً برای استان مرکزی و شهر اراک است، اما در شهرهای مختلف و باروش‌هایی نزدیک به هم تهیه می‌شود.

مواد لازم

نخود: ۵۰ گرم

لوبیا چیتی: ۵۰ گرم

عدس: ۵۰ گرم

ترخینه: ۳۰۰ گرم

سبزی آتش: ۳۰۰ گرم

پیاز: ۲ عدد متوسط

نعناع و نمک و فلفل: به مقدار لازم

کشک: به مقدار لازم

چطور درست کنیم؟

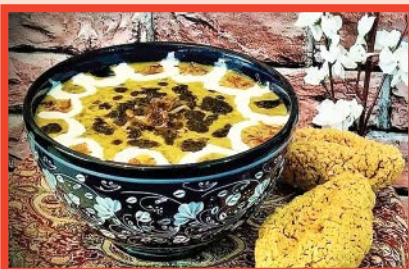
برای تهیه آتش ترخینه ابتدا باید یک شب قبل از پختن آتش، حبوبات را خیس و چند بار هم آب آنها را عوض کنید، چراکه این کار موجب می‌شود نفخ ناشی از مصرف حبوبات از بین برود. در این مرحله باید ترخینه‌هایی را که به صورت طبیعی خشک هستند در مقداری آب خیس کنید. قابلمه‌ای بزرگ را برداشته و روی اجاق قرار دهید و روغن درون آن بریزید و پیازهایی را که از قبل خرد کرده‌اید، سرخ کنید. نخود و لوبیا را در قابلمه پیاز داغ بریزید. پنج پیمانه آب به آتش ترخینه خود اضافه و حرارت را نیز زیاد کنید. وقتی آتش شما به جوش آمد حرارت را کم کنید. بعد از این که آتش شما یک ساعت روی حرارت ملایم جوش خورد باید عدس و ترخینه را که از آبکش رد کرده و آب آن را گرفته‌اید به مواد دیگر آتش اضافه کنید؛ چراکه اگر عدس با لوبیا همزمان پخته شود، له می‌شود. در این مرحله باید باید نمک و فلفل و زردچوبه را به آتش ترخینه خود اضافه کنید و آنها را با چشیدن تنظیم کنید. توجه داشته باشید اگر بخواهید از کشک استفاده کنید به دلیل شور بودن کشک باید نمک کمتری به آتش خود بریزید. بعد از گذشت نیم ساعت از ریختن ترخینه در آتش باید سبزی آشی را نیز به آتش خود اضافه کنید تا کم‌کم نرم و پخته شود. زمانی که آتش آماده شد، در ظرف مناسب بریزید و برای تزئین از پیاز داغ، نعناع داغ و سیر داغ استفاده کنید.

طرز تهیه قرص ترخینه در خانه

قرص ترخینه را به صورت آماده از بقالی و عطاری می‌توانید تهیه کنید. اما قرص ترخینه را خودتان هم می‌توانید در خانه درست کنید. برای تهیه ترخینه خشک در خانه باید ابتدا بلغور گندم را برای شش ساعت در آب خیس کنید. سپس آن را آبکش کنید و مقداری دوغ با ماست ترش به آن اضافه کنید. بلغور و دوغ را با همزن دستی با هم ترکیب کنید تا حالت خمیری پیدا کند. سپس مایع به دست آمده را روی حرارت قرار دهید تا بپزد. تقریباً یکی دو ساعت طول می‌کشد تا ترکیب بلغور و دوغ بپزد. در این مدت باید مدام مواد را هم بزنید تا ته نگیرند. در نیم ساعت پایانی مقداری نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و نعناع خشک اضافه کنید. در این مرحله باید ترخینه شما حالت خمیری پیدا کند. شعله گاز را خاموش کنید و اجازه دهید خمیر خنک شود. سپس آن را به صورت گلوله‌ای درست کنید در یک سینی مقابل آفتاب بگذارید تا خشک شود. بعد از چند روز ترخینه خانگی شما آماده است.

مهمترین مزایا و خواص ترخینه

ترخینه به دلیل وجود انواع ویتامین‌ها و همچنین خاصیت آنتی‌بیوتیکی خود، همچنین به خاطر وجود لاکتوباسیلوس (باکتری‌های مفید) و باکتریوسین‌ها (پپتیدهای ضد میکروبی) برای سلامت بدن مفید هستند و مصرف ترخینه برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا، مقابله با رشد میکروب‌های مضر در سیستم گوارشی و جلوگیری از پوکی استخوان مفید است. علاوه بر آن، گندم یا جوی موجود در ترخینه هر کدام دارای خواص بی‌شماری هستند. کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان، دیابت و درمان زکام‌های سخت، سرفه و بی‌بوست برخی خواص بلغور گندم است. جو نیز دارای فواید درمانی همچون کاهش تب، درمان بی‌بوست، درمان درد کمر، کاهش وزن، درمان اخلاط خونی، ورم حنجره و حلق، سرفه و... است.



موسسه فرهنگی - مطبوعاتی جام جم، برگزار می‌کند



مدرسه ی تربیت منتقد، به عنوان اولین و جامع ترین مرکز تربیت تحلیلگران و منتقدین سینما، با شناخته شده ترین مدرسین سینما، قصد دارد، کارشناسان، منتقدان و روزنامه نگارانی را پرورش دهد تا بتوانند درست فیلم ببینند و عمیق و دقیق، آن را تحلیل کنند.

برای ثبت نام فایلی شامل مشخصات، مهارت ها، سوابق و نمونه کارها (در صورت وجود) را به نشانی QR کد زیر ارسال فرمایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام لطفاً با شماره ۰۲۱۲۳۰۰۴۱۰۷ تماس بگیرید.



برای ثبت نام اسکن کنید



آراستگی پوشش کارمندان خود را به ما بسپارید

پوشاک فرم

اولین ارائه دهنده تخصصی پوشاک ادارات



آدرس فروشگاه: تقاطع خیابان ولیعصر و طالقانی، مجتمع تجاری نور تهران، طبقه سوم تجاری، شماره ۹۰۶۷

تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۲۶۰۳۵ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com