

آش های رایج سفره افطار



ملاحظت کامیار

کارشناس آشپزی و محقق غذاهای ایرانی

آش به دلیل سبک، نرم و مغذی بودن، غذای مناسبی برای وعده افطار روزه داران است، این میان آش رشته رایج ترین آش است که از دیرباز برای افطار سرو می شده؛ اما با توجه به فرهنگ غذایی و شرایط اقلیمی نقاط مختلف کشورمان و نوع موادی که کشت می شود، دهه آش متفاوت و متنوع وجود دارد که به عنوان یک غذای سبک و مقوی در سفره های افطار می توانند جایگزین مناسبی برای آش رشته باشند. مثلا آذری زبان ها آشی به نام «اوماج» دارند که با عدس و کره محلی و سبزی های معطر پخته می شود و بسیار خوش طعم است. «آش سبزی» هم بین مردم جنوب و به ویژه شیرازی ها بسیار پرطرفدار است به طوری که در زمان افطار مغازه های فروش این آش بسیار شلوغ است. آش یا پوره، آش انار، آش قنبری، آش گوجه، آش برنج، آش سیماق، آش زرشک، آش آلوچه، آش میوه، آش ماست و... هم از جمله آش هایی هستند که در ایام ماه رمضان در شهرهای مختلف ایران طبخ می شوند.

چند نکته برای آش پزی

گرچه پخت آش آسان است و مهارت زیادی نمی خواهد، اما نکات و ریزه کاری هایی دارد که در صورتی که به آن توجه شود طعم، عطر و رنگ آش بهتر می شود:

حبوبات زیاد نباشد

اغلب آش هایی که در مغازه ها عرضه می شود، مقدار زیادی حبوبات دارند در حالی که بهتر است آش را با حبوبات کمتری درست کنید؛ ۲ قاشق سوپخوری حبوبات در یک کاسه آش کافی است.

آش به صرفه بپزیم

جز آش شله قلمکار در اغلب آش هایی که با گوشت طبخ می شود می توان از آب قلم گوساله به عنوان جایگزین گوشت استفاده کرد. این کار هم صرفه اقتصادی دارد و هم آب قلم ارزش غذایی بالایی دارد.

غلظت دهنده فراموش نشود

در طبخ انواع آش حتما از یک ماده نشاسته ای مانند جو، گندم، رشته یا برنج به عنوان غلظت دهنده استفاده کنید تا اصطلاحا قوام داشته باشد.

ارزش غذایی آش را بالا ببرید

در تهیه انواع آش (حتی آش هایی که بدون گوشت طبخ می شود) حتما از عصاره قلم یا عصاره اسکلت مرغ استفاده شود این کار ارزش غذایی آش را بالا می برد.

سبزی زیاد خرد نشود

سبزی آش نباید زیاد خرد شود، چون برش سبزیجات در طعم آنها تأثیر دارد از این رو بهتر است برای حفظ طعم و ارزش غذایی، سبزی به حدی خرد شود که در آش دیده شود.

پیاز مناسب استفاده کنید

شاید به نظر برسد درست کردن پیاز داغ اهمیت چندانی ندارد، اما پیاز داغ خوب خیلی مهم است. از پیاز سفید برای درست کردن پیاز داغ استفاده کنید و حتما به پیاز زردچوبه بزنید. پیاز قرمز برای آش مناسب نیست چون علاوه بر اینکه قند بالایی دارد رنگ آش را عوض می کند.

با این آش های ساده، روزه تان را باز کنید

خوان رنگین

آش گوجه تبریز



روش تهیه

۱. پیاز را نگینی خرد کنید و در قابلمه تفت دهید تا طلایی شود. سپس کمی زردچوبه و آب به آن اضافه کنید.
۲. لوبیا چشم بلبلی که از شب قبل در آب خیسانده اید به همراه ۲ لیوان آب به قابلمه اضافه کرده و یک ساعت بگذارید بپزد.
۳. برنج و بلغور را شسته و به قابلمه اضافه کنید.
۴. گوجه فرنگی ها را با رنده درشت پوره کرده و به قابلمه اضافه کنید و بگذارید ۲۰ دقیقه روی حرارت جوش بزنند.
۵. تره و جعفری ساتوری شده را به آش اضافه کنید و اجازه دهید آش به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی حرارت بماند تا جا بیفتد.
۶. در ادامه نمک را به همراه فلفل قرمز به آش اضافه کرده و پس از گذشت ۳۰ دقیقه، آب قلم را به آن اضافه کنید.
۷. در ۵ دقیقه آخر پخت، آبغوره را به آش اضافه کنید.

آش گوجه باید قرمز خوش رنگ باشد. اگر گوجه فرنگی رنگ مناسبی نداشت، می توانید از رب گوجه فرنگی استفاده کنید. بهتر است رب گوجه را تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود.



بریسانوری

انواع آش از دیرباز جزو غذاهای خوشمزه و پرطرفدار و پای ثابت سفره های افطار بوده، چون علاوه بر تامین نیازهای غذایی، تا حدودی کمبود آب بدن را هم جبران می کند. گرچه هر وقت صحبت از آش می شود، خیلی ها یاد آش رشته می افتند اما به گفته ملاحظت کامیار، کارشناس آشپزی و محقق غذاهای ایرانی، آش های ایرانی بسیار متنوع هستند و از میان آش های رایج در فرهنگ غذایی نقاط مختلف کشور، بسبببازی در کنار سادگی و خوشمزه گی، مقوی و برای سفره افطار بسیار مناسب اند. مثل همین چند موردی که دستور پخت آنها را در ادامه می خوانید.

تعداد نفرات
۴ نفر

آماده سازی ۳۰ دقیقه

پخت ۲ تا ۳ ساعت

● پیاز متوسط: ۲ عدد ● لوبیا چشم بلبلی: یک پیمانه ● تره و جعفری خرد شده: یک پیمانه ● برنج نیم دانه: نصف پیمانه ● بلغور شکسته: نصف پیمانه ● گوجه فرنگی: یک و نیم کیلوگرم ● آب قلم: ۲ پیمانه ● نمک، آبغوره و زردچوبه و فلفل قرمز: به میزان لازم

مواد لازم



آش گندم یزدی

تعداد نفرات
۴ نفر

آماده سازی ۳۰ دقیقه

پخت ۴ ساعت



● لوبیا چیتی و نخود: ۲۰۰ گرم ● گندم پوست کنده: ۳۰۰ گرم ● سبزی آش خرد شده: ۵۰۰ گرم ● پیاز: ۳ عدد ● سیر: ۱۰ حبه ● نمک، فلفل سیاه، نعنای خشک و کشک: به میزان لازم

روش تهیه

۱. یک قابلمه نسبتا بزرگ را روی شعله گاز قرار دهید و نخود و لوبیا را که از شب قبل خیس کرده اید، به همراه گندم شسته و آبکش شده در قابلمه بریزید.
۲. در قابلمه آب بریزید، طوری که حبوبات کاملا با آب پوشیده شوند، سپس در قابلمه را گذاشته و بعد از جوشیدن آب، حرارت را کم کنید تا مواد بپزند.
۳. بعد از اینکه حبوبات نرم و دندان گیر شدند، سبزی آش خرد شده را به قابلمه اضافه کنید.
۴. پیازهای خالای شده را در تابه سرخ کنید تا سبک و طلایی شوند. سپس نعنای خشک و سیر ریز شده را به پیازها اضافه کنید و کمی تفت دهید. مراقب باشید قبل از تیره شدن نعنایها، حرارت را خاموش کنید.

در قابلمه را نگذارید. اگر بعد از اضافه کردن سبزی، در قابلمه را روی آن قرار دهید، آش در نهایت تیره رنگ می شود.



آش شیر مشهد

تعداد نفرات
۲ تا ۳ نفر

آماده سازی ۲۰ دقیقه

پخت ۶۰ دقیقه



● گوشت چرخ شده: ۲۰۰ گرم ● بلغور شیر: ۲ عدد ● پیاز: یک عدد ● شیر: نمک، زردچوبه، زنجبیل، زیره: به میزان لازم

مواد لازم

۱. بلغور شیر را درون یک کاسه بگذارید و با کمی شیر خیس کنید.
۲. پیاز نگینی خرد شده را با کمی روغن تفت دهید تا طلایی و سبک شود.
۳. کمی زردچوبه به پیاز داغ اضافه کرده، سپس گوشت چرخ کرده را به پیاز داغ اضافه کنید.
۴. وقتی رنگ گوشت عوض شد، بلغور شیر خیس خورده را به آن اضافه کرده و آب و یک لیوان شیر اضافه کنید تا به جوش بیاید، سپس نیم ساعت بگذارید آش بپزد.
۵. در این مرحله زیره و فلفل و نمک و زنجبیل اضافه کرده و بگذارید ۵ دقیقه دیگر نیز بجوشد.

روش تهیه

برای تهیه بلغور شیر می توانید بلغور گندم را با شیر بپزید و مانند ترخینه به شکل گرد درآورید و جلوی آفتاب یا حرارت خشک کنید.



آش سبزی شیراز

تعداد نفرات
۵ نفر

آماده سازی ۳۰ دقیقه

پخت ۳ تا ۴ ساعت



● گوشت گوسفندی: ۵۰۰ گرم ● سبزی آش: ۴۰۰ گرم ● لوبیا قرمز، عدس، نخود و برنج نیم دانه: هر یک ۱۰۰ گرم ● پیاز: یک عدد ● پیاز داغ: ۳ قاشق غذاخوری ● نمک، فلفل های سیاه و قرمز و زردچوبه: به میزان لازم

مواد لازم

۱. حبوباتی را که از شب قبل خیس کرده اید، با کمی نمک روی حرارت قرار دهید تا بپزد.
۲. در قابلمه ای جداگانه گوشت را با یک عدد پیاز و کمی زردچوبه و فلفل قرمز و کمی آب روی حرارت قرار دهید تا گوشت هم بپزد.
۳. برنج نیم دانه را هم در ظرف دیگری بپزید.
۴. پس از اینکه حبوبات کاملا پخت، آنها را به برنج پخته و سبزی خرد شده اضافه کنید.
۵. گوشت پخته شده را بکوبید و به مواد اضافه کنید و بگذارید چند جوش بزنند.
۶. پیاز داغ را آماده کنید و همراه زردچوبه و فلفل سیاه تفت دهید تا بوی خامی زردچوبه گرفته شود و آن را داخل آش در حال جوشیدن بریزید.
۷. پس از اینکه آش کاملا جا افتاد، آش شیرازی را در ظرف مناسب بکشید و با پیاز داغ تزیین کنید.

روش تهیه

هره دقیقه یک بار آن را هم بزنید تا ته نگیرد. دانه های برنج آش هم نباید مشخص باشد و باید کاملا له شود.

