

۱۰ ترند مشترک برای آش خوشمزه



هر چند دستور پخت‌های انواع آش تقریباً یکسان و شبیه‌اند، رعایت چند نکته ریز و به اصطلاح فوت کوزه‌گری در آش‌پزی می‌تواند نتیجه‌ای متفاوت و شگفت‌انگیز کند.

۱ خیساندن حبوبات

برای بهتر پختن حبوبات و گرفتن نفخ آنها باید حداقل ۵-۴ ساعت قبل از طبخ، آنها را در مقداری آب بخیسانید و چندبار آب را عوض کنید.

۲ استفاده از سبزی‌های تازه

استفاده از سبزی‌های تازه و مرغوب رنگ و عطر متفاوتی به آش شما می‌بخشد.

۳ عصاره گوشت یا آب قلم؟

ممکن است در برخی از آش‌ها از گوشت استفاده نشود؛ اما سرآشپزهای ماهر به شما پیشنهاد می‌دهند برای بهتر شدن طعم، بالا بردن خواص و لعاب‌انداختن آش از مقداری عصاره گوشت یا آب قلم استفاده کنید.

۴ انتخاب قابلمه مناسب

یکی دیگر از عواملی که در تهیه انواع آش باید به آن توجه کنید، انتخاب قابلمه با سایز مناسب است. محتویات آش در قابلمه کوچک به راحتی امکان جوشیدن و پختن ندارند.

۵ افزودن آب ممنوع

اضافه کردن آب به آش حین پخت موجب رقیق شدن و بی‌مزه شدن آش شما می‌شود.

۶ تفت دادن ادویه‌ها

یکی از ترندهای خوشمزه‌تر کردن آش‌ها تفت دادن ادویه‌هاست. این کار عطر و رنگ ادویه‌ها را بیشتر و در نتیجه آش را خوش‌عطر تر و لذیذتر می‌کند.

۷ تناسب مقدار مواد

رعایت تناسب مقدار مواد اولیه آش یکی دیگر از عوامل مهمی است که بر طعم نهایی آش شما بسیار تأثیر گذار است.

۸ مدت زمان پخت

یادتان بماند، آش باید با حرارت کم و مدت زمان طولانی بپزد تا همه مواد آن به خوبی بپزند و آش جا بیفتد.

۹ نمک به اندازه

در پخت آش از مقدار کمتری نمک استفاده کنید زیرا برخی رشته‌های آش و کشک‌ها ممکن است خودشان دارای مقدار زیادی نمک باشند و آش شما شور شود.

۱۰ پیاز داغ زیاد

استفاده زیاد از پیاز داغ در انواع آش‌ها موجب بهتر شدن طعم آش می‌شود.

در سفره غذایی ما ایرانی‌ها آش جایگاه ویژه‌ای دارد و تقریباً جزو غذاهای محبوب به حساب می‌آید. اگر فکر می‌کنید این غذا مناسب روزهای سرد سال است، بد نیست بدانید گستردگی و تنوع آش‌ها به اندازه‌ای است که متناسب با هر فصل آش‌های خوش‌طعم و لذیذی را می‌توانیم بپزیم و در سفره خانواده بگذاریم. مثلاً ما در فرهنگ غذایی‌مان یک فهرست بلند از انواع آش‌های متناسب با فصل بهار و تابستان داریم که غالباً طعم ملس و طبع سردی دارند و برای در سست کردن آنها از انواع میوه‌های تابستانی و ماست و دوغ استفاده می‌شود؛ مثل همین چند نمونه‌ای که دستور پخت آنها را برایتان آورده‌ایم.

بریسانوری

روزهای گرم سال هم آش مخصوص دارد

بفرمایید یک کاسه آش خنک!

زمان پخت ۳ ساعت

تعداد نفرات ۶ نفر

آش خیارچنبر

مواد لازم
● خیارچنبر: یک کیلوگرم ● گوشت گوسفندی: ۲۰۰ گرم ● گندم و عدس: ۲۰۰ گرم ● کشک: ۲۵۰ گرم ● سیر و پیاز داغ: ۳ قاشق غذاخوری ● زردچوبه و نمک: به میزان لازم



- روش تهیه**
۱. بلغور گندم و عدس را پس از خیساندن با پیاز داغ بپزید.
 ۲. خیارچنبرها را پوست بگیرید و خرد شده در روغن تفت دهید تا نرم شوند سپس آنها را به قابلمه آش اضافه کنید.
 ۳. سبزی آش خرد شده را اضافه کرده، با هم مخلوط کنید. در ادامه در قابلمه را ببندید و اجازه دهید آش بپزد.
 ۴. بعد از اضافه کردن فلفل، نمک و کشک ۵ دقیقه صبر کنید تا آش مزه‌دار شود.
 ۵. در نهایت روی آش را با پیاز داغ، نعناع داغ و سیر داغ تزئین کنید.

اگر خیارچنبرها بزرگند، هسته آنها را خارج می‌کنیم تا طعم و ظاهر آش را خراب نکنند.

آش یخ

تعداد نفرات ۴ نفر

زمان پخت یک ساعت



مواد لازم
● سبزی خرد شده شامل تره، جعفری، ترخون، گشنیز، برگ چغندر: ۵۰۰ گرم ● برنج: ۱۰۰ گرم ● سیر: ۲ حبه ● ماست: ۵۰۰ گرم ● یخ، نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

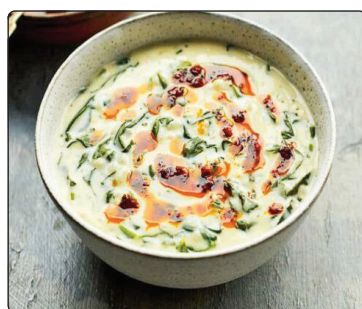
- روش تهیه**
۱. برنج را حدود ۳ ساعت در آب ولرم و نمک خیس کنید.
 ۲. سبزی‌های ساطوری شده را تفت دهید. اگر طعم خامی سبزی را بگیرید، حتماً آش یخ خوشمزه‌تری خواهید داشت.
 ۳. سیر رنده شده یا له شده را اضافه کنید و تفت دهید تا بوی آن خارج شود.
 ۴. نمک و فلفل سیاه را به همراه برنج و ۴ لیوان آب ولرم به سبزی‌ها اضافه کنید. وقتی آب داخل قابلمه جوش آمد، حرارت را کم کنید تا برنج و سبزی‌ها با هم بپزد.
 ۵. آش را در یک ظرف مناسب در یخچال نگه دارید تا سرد شود؛ سپس ماست ترش و تکه‌های یخ را به آش اضافه کنید.

این غذا کالری کم و طبع سردی دارد. برای از بین بردن سردی آن می‌توانید کمی گردو به آن اضافه کنید.

آش ماست

تعداد نفرات ۴ نفر

زمان پخت ۲ ساعت



مواد لازم
● عدس: ۲۰۰ گرم ● نخود: ۱۰۰ گرم ● برنج نیم‌دانه: ۱۰۰ گرم ● سبزی آش خرد شده: ۵۰۰ گرم ● ماست: ۳ لیوان ● پیاز: یک عدد ● نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

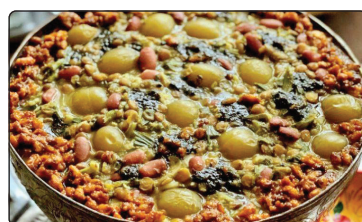
- روش تهیه**
۱. نخود و عدس را که از چند ساعت قبل خیسانده‌اید، جداگانه بپزید. سپس مواد را با هم ترکیب کرده، به آنها آب اضافه کنید.
 ۲. برنج نیم‌دانه را پاک کرده، به نخود و عدس و آب اضافه کنید.
 ۳. سبزی آش را داخل قابلمه بریزید.
 ۴. پیاز را خلالی خرد کرده، با زردچوبه و نمک و فلفل تفت بدهید و به قابلمه اضافه کنید سپس اجازه دهید آش جا بیفتد.
 ۵. در آخر ماست را کم‌کم داخل آش بریزید. آش پخته شده را می‌توانید در ظرف مناسب بریزید و با نعناع و سیر داغ تزئین کنید.

برای اینکه ماست به اصطلاح نبرد، آن را با یک تخم مرغ هم بزنید و به تدریج به آش اضافه کنید.

آش گوجه سبز

تعداد نفرات ۶ نفر

زمان پخت ۳ ساعت



مواد لازم
● گوجه سبز: ۷۵۰ گرم ● سبزی آش خرد شده: یک کیلوگرم ● بلغور گندم: ۴۰۰ گرم ● لوبیا‌های قرمز و چیتی: ۱۰۰ گرم ● نخود: ۱۰۰ گرم ● عدس: ۲۰۰ گرم ● نمک و فلفل قرمز و زردچوبه: به میزان لازم

- روش تهیه**
۱. حبوبات را از ۲۴ ساعت قبل خیس و چندبار آب‌شان را عوض کنید و بعد آنها را بپزید.
 ۲. مقداری پیاز را با روغن و بلغور گندم تفت دهید و اجازه دهید بلغور کاملاً بپزد.
 ۳. در این مرحله سبزی آش و حبوبات پخته را به بلغور اضافه کنید.
 ۴. گوجه سبز را بپزید، هسته و پوست آن را به طور کامل جدا کنید و صاف شده گوجه سبز را به آش اضافه کنید. بعد از افزودن سبزی در قابلمه را باز بگذارید.
 ۵. در مرحله پایانی می‌توانید آش را با نعناع، پیاز، سیر داغ و کشک تزئین کنید. توجه داشته باشید که آش گوجه سبز به خاطر داشتن بلغور گندم و پوره گوجه سبز زود ته می‌گیرد هر ۱۰ دقیقه یکبار آن را هم بزنید تا ته نگیرد.

در صورت تمایل می‌توانید به آش کمی گوشت چرخ کرده تفت داده شده در پیاز، عصاره گوشت یا آب قلم هم اضافه کنید.