

# آش خشیل؛ غذای مخصوص شب یلدا یلدای اردبیلی ها

19 آذر 1403

آش خشیل یک آش مخصوص شب یلدا و از جمله اصلی‌ترین غذاهای شب یلدا در استان‌های آذری زبان به خصوص استان اردبیل است که به خاطر وجود مقداری زیادی گندم و کره طبیعی می‌تواند به افزایش انرژی و تقویت سیستم ایمنی بدن در هوای سرد کمک کند.

## مواد لازم برای تهیه آش خشیل آذری با بلغور گندم (روش اول)

بلغور گندم: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار

آرد سفید: ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری

آب سرد: ۴ لیوان فرانسوی دسته‌دار

شیر: به مقدار لازم

عسل: به مقدار لازم

کره محلی: به مقدار لازم

مدت زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه

مدت زمان پخت آش خشیل: ۹۰ دقیقه

میزان کالری در هر ۱۰۰ گرم آش خشیل: حدود ۱۸۴ کیلوکالری

## مراحل طرز تهیه خشیل اردبیلی با بلغور گندم

آش خشیل که بافت و طعمی تا حدودی شبیه به حلیم گندم دارد یکی از خوشمزه‌ترین غذاهای محلی ترکی است که تیریزی‌ها و اردبیلی‌ها آن را برای وعده‌های مختلف از جمله صبحانه روزهای سرد زمستان هم تهیه می‌کنند و برای تهیه آن از بلغور گندم استفاده می‌شود. در مراحل طرز تهیه آش خشیل با بلغور گندم را دنبال کنید.

### مرحله اول؛ بلغور را بپزید

در اولین مرحله از طرز تهیه خشیل ترکی باید بلغور گندم را در یک ظرف آب بریزید و برای چند ساعت

بخیسانید. سپس آن را بپزید تا آب بلغور کشیده شود و خوب نرم شود. معمولاً پختن بلغورها حدود ۱ ساعت طول می‌کشد.

### **مرحله دوم؛ آرد و آب را با بلغور گندم ترکیب کنید**

در این مرحله باید در یک ظرف ۴ قاشق آرد را با ۴ لیوان آب سرد ترکیب کنید. سپس ترکیب آب و آرد را همراه با بلغور گندم پخته شده در قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید.

### **مرحله سوم؛ ترکیب آرد و بلغور گندم را بپزید**

اجاره دهید ترکیب آرد، آب و بلغور با شعله ملایم بجوشد و غلیظ شود. در این مدت باید مدام مواد را هم بزنید تا ته نگیرند و بوی خامی آرد به طور کامل از بین برود. در صورت نیاز می‌توانید از ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری دیگر آرد برای افزایش غلظت آش استفاده کنید. غلظت آش خشیل باید از حلیم غلیظتر شود.

### **مرحله چهارم؛ آش خشیل را سرو کنید**

بعد از این که آش خشیل ترکی به غلظت مناسب رسید، شعله گاز را خاموش کنید و خشیل را در ظرف مورد نظرتان بریزید. وسط آش را گود کنید و مقداری شیر و عسل روی آن بریزید. سپس مقداری کره آب شده به آش اضافه کنید. مقدار کره‌ای به این آش اضافه می‌شود، کاملاً به سلیقه شما بستگی دارد.