

# آش رشته ؛ عصرانه ای برای سیزده بدر

12 فروردین 1401

آش یکی از [غذاهای سنتی ایرانی](#) است که به عنوان ساده ترین غذا از آن یاد می شود. آش رشته یکی از متداول ترین این آش ها است که در شهرهای مختلف به روش های گوناگون پخته می شود. این روش که در دستور زیر بیان شده است، ساده ترین روش برای تهیه آش رشته خوشمزه است. سبزی آش شامل اسفناج و گشنیز و جعفری و شوید و تره است که به عنوان [سبزی آش](#) فروخته می شود. میزان حبوبات آش نیز دلخواه است که کاملاً سلیقه ای است. در این دستور میزان استاندارد حبوبات در آش بیان شده است.

| مواد لازم برای ۴ نفر      |                 |
|---------------------------|-----------------|
| لوبیا چیتی                | نصف پیمانه      |
| لوبیا سفید                | نصف پیمانه      |
| عدس                       | نصف پیمانه      |
| نخود                      | یک و نیم پیمانه |
| آب                        | ۸ پیمانه        |
| رشته آشی                  | نصف بسته        |
| سبزی آش                   | ۴ الی ۵ پیمانه  |
| نعنا داغ                  | به مقدار دلخواه |
| نمک و فلفل سیاه           | به مقدار لازم   |
| زردچوبه                   | به مقدار لازم   |
| کشک و پیاز داغ و نعنا داغ | جهت تزیین       |

**طرز تهیه آش رشته**

## مرحله اول

در صورت تمایل می توان به جای مقدار مواد لازم بالا، از هر حبوبات ۱ پیمانه در نظر گرفت تا آش پر ملات تری داشته باشیم. برای تهیه آش رشته خوشمزه و مجلسی در ابتدای کار، حبوبات را شسته و از ۱ شب قبل در آب به صورت جداگانه خیس می کنیم.

## مرحله دوم

می توان در این مدت چند بار آب آن را عوض کرد تا نفخ آن به طور کامل گرفته شود. در ادامه یک

قابلمه برداشته و ۸ پیمانه آب درون آن می ریزیم. حبوبات غیر از عدس را به آن اضافه کرده و می گذاریم بپزد. می توان حبوبات را جدا گانه نیز پخت.

## مرحله سوم

بعد از این که حبوبات پخته شد، سبزی که شامل اسفناج و گشنیز و جعفری و شوید و تره می باشد را پس از پاک کردن، می شوئیم و کنار می گذاریم تا آب اضافی شان خارج شود، سپس سبزی ها را به صورت درشت خرد می کنیم.

## مرحله چهارم

در این مرحله سبزی خرد شده را به همراه عدس و ادویه ها اضافه می کنیم. بعد از ۴۰ دقیقه تا ۱ ساعت که سبزی و حبوبات کامل پخته شد، نصف بسته [رشته آش](#) را به آن اضافه کرده و کمی هم نعنا خشک به آن اضافه می کنیم.

## مرحله پنجم

دو عدد پیاز را شسته و پوست کنده و به صورت خالی خرد می کنیم. سپس آن را درون تابه سرخ می کنیم. نصف آن را به آش اضافه می کنیم و نصف دیگر را برای تزیین کنار می گذاریم. حدود ۱۵ دقیقه بعد که رشته ها هم پخته شد، زیر گاز را خاموش می کنیم.

## مرحله ششم

می توان در این مرحله مقداری کشک کشک نیز به آن اضافه کرد. در ادامه نمک آن را نیز تنظیم می کنیم. میزان نمک بستگی به شوری کشک و رشته دارد. سپس درون کاسه مورد نظر می ریزیم و با کشک و پیاز داغ و سیر داغ تزیین می کنیم.