

# آش قلم ؛ خوشمزه و مقوی

مواد لازم برای تهیه آش قلم	م
قلم گاو	2 عدد
نخود	1 لیوان
عدس	1 لیوان
لوبیا	1 لیوان
لوبیا محلی کرمان	1 لیوان
بلغور گندم	1 و نیم لیوان
کنجد	4 قاشق غذاخوری
زیره	2 قاشق غذاخوری
سیاه دانه	1 قاشق مرباخوری
نمک و فلفل و آویشن	به مقدار لازم

- ابتدا پیاز را داخل قابلمه ریخته و گوشت را همراه آن سرخ می کنیم بعد قلم ها را اضافه کرده و نمک و فلفل و زودچوبه را ریخته کمی تفت می دهیم و یک استکان آب به مواد اضافه کرده و بعد از جوش آمدن در قابلمه را می گذاریم و حرارت را کم می کنیم تا یک استکان آب تمام شود.
- حالا ادویه هارا اضافه کرده (آویشن و زیره) و کنجد بو داده شده و کمی گیاه محلی کرمانی هم اضافه می کنم.
- حال حبوبات که از شب قبل خیس خورده اند را اضافه کرده و آب را به اندازه ای که برای آب گوشت لازم است به آن اضافه کنید (باید بعد از پخت کمی آب داشته باشد نه خیلی مثل آش آبکی باشد نه مثل هلیم سفت باشد تقریبا مثل سوپ جو رقیق) حالا در قابلمه را می گذاریم تا به مدت 5 تا 6 ساعت بپزد.
- بعد از پخت، بلغور گندم را به غذا اضافه کرده و نیم ساعت با حرارت کم اجازه دهید تا مزه ها یکدست شود. (البته این را در نظر داشته باشید که بعد از ریختن بلغور باید مرتب آن را هم بزنید تا از ته گرفتن آن جلوگیری شود).