

طرز تهیه آش قلیه گیلانی

وقتی هوا خنک می‌شود، یکی از بزرگ‌ترین لذتها خوردن یک کاسه آش داغ و خوشمزه است. تا به حال طرز تهیه انواع آشها را به شما آموزش دادیم. با طرز تهیه با "مادران و دختران" باشید.

مواد لازم برای تهیه آش قلیه گیلانی

- لوبیا یک پیمانه
- نخود یک پیمانه
- پیاز متوسط یک عدد
- کشمش یک پیمانه
- گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم
- قیسی ۱۰۰ گرم
- چغندر یک عدد
- هویج سه عدد
- سبزی آش شامل اسفناج، تره، جعفری و گشنیز ۷۰۰ گرم
- آرد برنج نصف پیمانه
- شکر نصف فنجان
- آرد دو قاشق غذاخوری
- آبغوره یک لیوان
- نعناع داغ پنج قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل و روغن به میزان لازم

طرز تهیه آش قلیه گیلانی

مرحله اول

نخود و لوبیا را از شب قبل خیس کنید. سپس یک قابلمه بزرگ برداشته، داخل آن مقداری آب بریزید و نخود و لوبیاها را بپزید.

مرحله دوم

داخل یک کاسه آرد برنج را با مقداری آب مخلوط کنید تا کاملاً حل شود. سپس هویج و چغندر را به صورت نگینی خرد کرده و همه مواد را به قابلمه آش اضافه کنید و صبر کنید تا با حرارت ملایم بپزند.

مرحله سوم

یک تابه برداشته و مقداری روغن داخل آن بریزید. گوشت را به قلقلی‌های کوچک تقسیم کنید و با پیاز رنده شده و کمی آرد تفت دهید. قیسی و کشمش هم تفت دهید و به همراه گوشت به آتش اضافه کنید.

مرحله چهارم

سبزی‌ها را پس از پاک کردن و شستن، خرد کنید و به آتش اضافه کنید. برای چاشنی کمی شکر و آبغوره و نمک به آتش اضافه کنید. صبر کنید تا آتش جا بیفتد و مزه‌ها به خورد هم بروند.

مرحله پنجم

زمان حدودی برای پختن آتش حدود یک و نیم تا دو ساعت است. آتش را در ظرف مناسبی ریخته و روی آن را با پیاز داغ و نعناع داغ و مقداری سیر داغ تزیین کرده و نوش جان کنید.