

# چگونه آش جو درست کنیم؟

آش جو یکی از خوراکی‌های سنتی و خوشمزه ایرانی است که در میهمانی‌ها و مناسبت‌های خاص سرو می‌شود. این غذا ترکیبی از طعم‌های لذیذ و مواد غذایی مغذی است.

عطر سبزیجات تازه و طعم دلچسب حبوبات با چاشنی کشک، مواد اصلی این غذای پرطرفدار است اما طعم و مزه اصلی آش جو به فوت و فن‌های طبخ این غذا بستگی دارد.

## مواد لازم برای تهیه آش جو

جوپرک	۲ پیمانه
نخود	۱ پیمانه
لوبیاچیتی	۱ پیمانه
عصاره قلم گوساله	۲ پیمانه
سبزی مخصوص آش جو	۵۰۰ گرم
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم
سیر سرخ شده	۲ قاشق غذاخوری
پياز داغ	۳ قاشق غذاخوری
کشک	۲ پیمانه
نعنا خشک	۲ قاشق غذاخوری

## ترکیب سبزی آش جو

مهمترین نکته در طرز تهیه آش جو، استفاده از سبزیجات تازه و مناسب برای این غذاست.

ترکیب سبزیجات معطر و مخصوص در خوشطعم شدن آش جو موثر است.

سبزی آش جو / تره / گشنیز و جعفری / برگ چغندر یا اسفناج / ساقه کرفس (ریز شده)

## مراحل طرز تهیه آش جو

برای تهیه آش جو سنتی و جا افتاده بهتر است مراحل طبخ را به درستی رعایت کنید.

ابتدا قلم گوساله را با کمی سیر و پیاز و ادویه کامل بپزید و از صافی رد کنید تا عصاره غلیظ و خوش طعمی بدهد.

حبوبات را از ۲۴ ساعت قبل خیس کنید تا نفخ آن گرفته شود و در حین پخت لعاب بهتری داشته باشد.

سپس سبزی آش جو را پاک و خرد کنید.

جو پرک را همراه دو دولیتر آب و عصاره قلم گوساله داخل قابلمه بریزید و بگذارید به درجه جوشیدن برسد؛ سپس شعله گاز را کمی پایین بیاورید و حبوبات را اضافه کنید.

بعد از اینکه حبوبات پخته شدند سبزی و ادویه را اضافه کنید. حالا زیر قابلمه را کم کنید و اجازه دهید حداقل یک ساعت مواد به آرامی قل بزنند و در نهایت کشک را داخل قابلمه بریزید و ده دقیقه دیگر صبر کنید.

آش جو خوشمزه سنتی جا افتاده و مخصوص شما آماده است.

## طرز تهیه آش جو ساده

1. آش جو ساده ترکیبی از جو، حبوبات، سبزی آش و کشک میباشد.
2. در این رسپی از آب قلم یا گوشت نیز استفاده نمیشود و گاهی از عصاره های آماده در بازار کمک میگیرند.
3. برای تهیه آش جو ساده از جو پرک نیز استفاده میشود و مدت زمان طبخ کمتر میشود. ساقه کرفس نیز در این روش طبخ از سبزیجات آش جو حذف میشود.

## طرز تهیه آش جو مجلسی

1. برای داشتن یک آش جو مجلسی و خوشمزه بهتر است زمان بیشتری را صرف کنید و حتما از جو پوست کنده و آب قلم یا گوشت استفاده کنید.
2. دقت داشته باشید که در طرز تهیه آش جو مجلسی حتما ساقه کرفس و برگ اسفناج را در لیست سبزی آش خود بگذارید.

3. استفاده از نیم پیمانه گندم در این روش طبخ به لعاب دار شدن آش جو کمک میکند.
4. فقط به خاطر داشته باشید که گندم را همزمان با سبزی به آش اضافه نمایید تا ته نگیرد چرا که گندم خیلی زودتر از حبوبات و جو پخته و لعاب میشود.