

آش رشته ماه مبارک رمضان بدون نخود

2 اسفند 1404

یکی از غذاهای خوشمزه و سنتی ایرانی که به خصوص برای روزهای سرد زمستانی و در ایام ماه رمضان و هنگام افطار خیلی می چسبد و بسیار خوشمزه و لذیذ و پر طرفدار است، آش رشته است.

معمولا در تهیه آش رشته از حبوبات نفاخی مانند لوبیا چیتی و قرمز استفاده می شود اما ما امروز این غذا را با لوبیا سفید به شما آموزش خواهیم داد که هم بسیار خوشمزه است هم با این کار از حبوبات کمتری در تهیه این آش استفاده کرده ایم. چون خوردن آش با تمام حبوباتی که به طور معمول در آش استفاده می شود برای معده سنگین است. ولی استفاده از یک نوع حبوبات موجب می شود تا از این آش بتوانید به عنوان یک پیش غذا برای سفره افطار استفاده کنید و حس سنگینی زیادی نداشته باشید.

مواد لازم

لوبیا سفید ۱.۵ پیمانه

پیازداغ ۲ قاشق غذاخوری

نعنا داغ ۱ قاشق غذاخوری

سیر داغ ۱ قاشق غذاخوری

اسفناج درشت خرد شده ۳۰۰ گرم

جعفری ۱۰۰ گرم

تره ۱۰۰ گرم

گشنیز ۱۰۰ گرم

کشک به مقدار کافی

رشته آش ۲۰۰ گرم

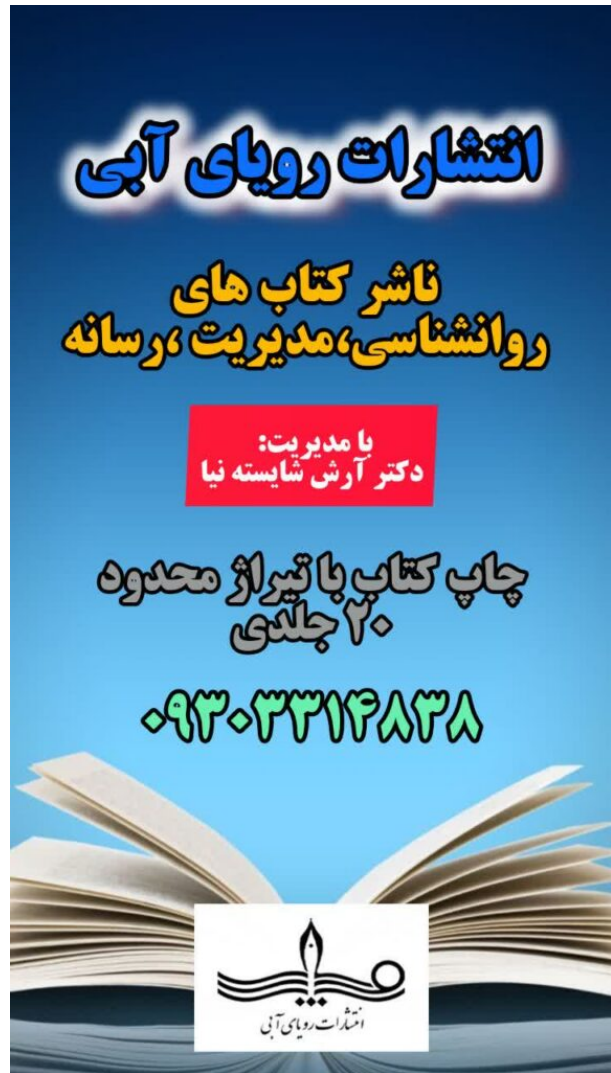
طرز تهیه

مرحله اول

ابتدا و برای شروع سراغ ماده نفاخ این آش یعنی لوبیا می رویم، برای این منظور ۱/۵ پیمانه لوبیا سفید

را که از شب قبل در آب خیس کرده بودیم و چند بار نیز در طول این مدت آب آن را عوض کرده بودیم تا نفخ آن گرفته شود را داخل یک قابلمه همراه با مقدار زیادی آب می ریزیم و قابلمه را روی گاز می گذاریم و زیر گاز را روشن می کنیم.

مرحله دوم



سپس در ادامه در این مرحله نصف پیاز داغ و سیر داغ را داخل قابلمه حاوی لوبیا ها می ریزیم و اجازه می دهیم تا با لوبیاها بپزند.

مرحله سوم

بعد از ۲ ساعت از پختن لوبیاها سراغ سبزی های آش می رویم و تره و جعفری و گشنیز و اسفناج را شسته و آنها را خرد و به قابلمه آش اضافه می کنیم.

مرحله چهارم

سپس در ادامه در این مرحله و تقریباً ۱ ساعت بعد از ریختن سبزی ها در داخل قابلمه ۲۰۰ گرم رشته اش را داخل قابلمه می ریزیم و اجازه می دهیم تا رشته آش نیز بپزد و باد کند و حجمش زیاد شود.

مرحله پنجم

وقتی آتش تقریباً داشت آماده می‌شد، کشک را به مقدار کافی به آن اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم تا آتش ما خوشمزه شود و کشک در همه جای آتش پخش و مزه دار شود با ریختن کشک، دیگر احتیاجی به استفاده از نمک نیست مگر اینکه کشک خیلی شور نباشد. البته شما می‌توانید کشک را هنگام خوردن به آتش اضافه کنید.

مرحله ششم

زمانی که آتش جا افتاد و غلیظ و لعابدار و آتش کم شد، زیر گاز را خاموش می‌کنیم و آتش را در ظرف مناسب می‌ریزیم و رویش را با سیر داغ و پیاز داغ باقی مانده از قبل و نعنا داغ و کمی کشک تزیین می‌کنیم. اکنون غذای ما آماده است. می‌توانید این آتش را در این ایام مبارک رمضان درست و بر سر سفره افطار قرار دهید یا به مقدار بیشتری بپزید و به عنوان نذری پخش کنید.