

# “آش زغال اخته” سرشار از ویتامین های مختلف

“آش زغال اخته” مخصوص افرادی است که به غذاهای ترش علاقه خاصی دارند در ضمن سرشار از ویتامین های مختلف می باشد.

## مواد لازم برای آش زغال اخته:

- زغال اخته : یک کیلوگرم
- پیاز متوسط : سه عدد
- سبزی شامل گشنیز، جعفری و شوید : 500 گرم
- رشته آش : نصف یک بسته
- آب : دو لیتر
- لوبیا چیتی : دو پیمانه
- نمک و فلفل : به میزان لازم

## آموزش پخت آش زغال اخته:

لوبیا را پس از شستن و چند ساعت در آب خیس کردن بپزید.

سبزی ها را هم تمیز کنید و بشویید. بعد از کشیده شدن آبشان ، آنها را خرد کنید.

سپس قابلمه ای را روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن داخل آن بریزید تا داغ شود.

پیاز های خرد شده را داخل روغن تفت دهید .

بعد زغال اخته را به همراه 2 لیتر آب به پیازها اضافه کنید و داخل قابلمه بریزید تا به جوش بیاید .

سپس لوبیای پخته شده را به آنها اضافه کنید تا همه مواد کنار هم بپزند .

در 20 دقیقه آخر پخت سبزی های خرد شده را به همراه رشته آش ، مقداری نمک و فلفل داخل آش بریزید و اجازه دهید تا آش کاملا جا بیفتد .