

# اگر به دنبال لاغری و کاهش وزن هستید آش آبغوره بخورید

16 اردیبهشت 1405

شاید وقتی نام آبغوره به گوش می‌رسد، فکر کنید غذایی ترش و سبک در انتظار شماست که فقط اشتها را باز می‌کند و باعث گرسنگی می‌شود، اما باید بدانید که آش آبغوره درست نقطه مقابل این تصور است.

این آش سنتی و خوشمزه، با ترکیبی از حبوبات و سبزیجات تازه درست می‌شود و اتفاقاً حس سیری طولانی ایجاد می‌کند.

## مواد لازم

پیاز متوسط ۱ عدد نگینی خرد شده  
سیر ۲ حبه رنده شده  
آب ۶ پیمانه  
بلغور گندم ۱ پیمانه شسته شده و خیس خورده  
لوبیا قرمز یا لوبیا چیتی نصف پیمانه خیس خورده  
عدس ۱ پیمانه خیس خورده (حداقل یکی دو ساعت)  
سبزی آش ۴۰۰ گرم شامل گشنیز، جعفری، شوید و تره خرد شده  
آبغوره طبیعی ۵۰ میلی لیتر  
نعنا خشک ۱ قاشق غذاخوری برای تزئین و عطر غذا  
زردچوبه ۱ قاشق چای خوری برای رنگ و طعم  
نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم  
روغن زیتون به مقدار لازم

## طرز تهیه آش آبغوره برای لاغری

پیازی را که به صورت نگینی خرد کرده‌اید، در قابلمه‌ی مناسبی با مقداری روغن تفت دهید تا سبک شود.

وقتی پیاز سبک شد، سیر رنده شده را اضافه کنید. سپس، مقداری زردچوبه اضافه بریزید و کمی تفت دهید تا عطر آن بلند شود.

در ادامه طرز تهیه آش آبغوره برای لاغری، لوبیا را در قابلمه بریزید و پس از آن آب اضافه کنید. ابتدا حرارت زیر قابلمه زیاد باشد تا آب بجوشد و پس از آن، حرارت را ملایم کنید.

وقتی لوبیا به حد نیم‌پز شدن رسید، عدس را اضافه کنید و حدود یک ربع بعد، بلغور گندم را در قابلمه بریزد. دقت کنید که بلغور گندم باید از قبل حدود نیم ساعت خیس خورده باشد.

اجازه دهید حبوبات و بلغور با حرارت ملایم بپزند و لعاب کنند. سپس، سبزی خرد شده را در آش بریزد.

حدود ۱۵ دقیقه بعد، آبغوره را اضافه کنید و کمی بعد، نمک و فلفل غذا را بریزد. اجازه دهید آش حدود ۵ دقیقه دیگر روی حرارت بماند تا طعم‌ها به خورد هم بروند.

در پایان، مقداری نعناع خشک در آش بریزد و کمی هم بزنید. حالا آش آبغوره را در ظرف مناسب بکشید و در صورت تمایل، با مقدار کمی آبغوره تازه سرو کنید.