

# طرز تهیه آبگوشت سنتی و اصیل به سبک دیزی سراها

یکی از اصیل‌ترین غذاهای باب طبع یک ایرانی، آبگوشت سنتی است. این غذای خوشمزه هنگامی که در ظرفهای سنگی پخته می‌شود، با نام دیزی شناخته می‌شود. آبگوشت، انواع مختلفی مثل آبگوشت کشک، بزباش، گندم، بلغور و غیره را دارد

## مواد لازم برای تهیه آبگوشت خوشمزه

- گوشت گوسفندی با استخوان و چربی ۳۰۰ گرم
- لوبیا سفید نصف پیمانه
- نخود نصف پیمانه
- پیاز یک عدد بزرگ
- گوجه فرنگی چهار عدد
- رب گوجه فرنگی دو قاشق غذاخوری
- سیب زمینی دو عدد
- لیمو عمانی سه عدد
- سیر دو حبه
- دارچین یک قاشق چای‌خوری
- نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

## طرز تهیه آبگوشت سنتی

### ۱. خیساندن حبوبات آبگوشت

اولین مرحله از طرز تهیه آبگوشت سنتی مربوط به این است که حبوبات را از شب قبل خیس کرده و ۲ تا ۳ بار آب آن را عوض کنید تا نفخ آن گرفته شود. اما اگر فراموش کردید یا زمان نداشتید می‌توانید حبوبات را بجوشانید و آبش را دور بریزید تا نفخش گرفته شود.

### ۲. پخت مواد آبگوشت

اکنون در این مرحله گوشت، دنبه، لوبیا، گوجه فرنگی، نخود و سیر و پیازی که از وسط دو قسمت کردیم را داخل قابله بریزید و شش برابر حجم تمامی مواد آب اضافه کنید. بهتر است مقدار آب اضافه شده به قدری باشد که حین مراحل پخت دیگر آبی اضافه نکنید تا طعم آبگوشت

سنتی بهتر شود اما اگر آب بیشتری احتیاج بود حتما از آب جوش استفاده کنید.

در قابلمه را بسته و شعله را اضافه کنید و منتظر بمانید تا آب به جوش آید سپس کفهای روی سطح آب را به وسیله یک قاشق جدا کنید.

زردچوبه و فلفل را اضافه کرده، در قابلمه را ببندید و شعله را ملایم کنید تا آبگوشت آرام آرام بپزد. یکی از رموز لذیذ شدن این غذا آهسته پختن یا حرارت ملایم است.

### **۳. اضافه کردن سیب زمینی و لیمو عمانی**

بعد از حدود دو تا سه ساعت نوبت به اضافه کردن سیب زمینی و لیمو عمانیها می‌رسد. سیب زمینیها را از وسط نصف کرده و لیمو عمانیها را سوراخ کنید سپس داخل آبگوشت بریزید.

**نکته مهم:** دقت کنید که لیمو عمانی باید در یک ساعت آخر مراحل پخت اضافه شود تا آبگوشت طعم تلخی نگیرد.

### **۴. اضافه کردن رب و ادویه**

پس از گذشت ۱۵ دقیقه رب گوجه فرنگی، نمک و دارچین را اضافه کنید و اجازه دهید تا مواد یک تا دو ساعت آرام آرام بپزد. به طور کلی یادتان باشد در طرز تهیه آبگوشت لعابدار باید اجازه دهید آبگوشت به آرامی و در زمان طولانی بپزد. در این مرحله دنبه را بیرون آورده و با گوشتکوب بکوبید و دوباره داخل قابلمه برگردانید تا خوب پخش شود. پیازهای پخته شده را از آبگوشت خارج کنید.

آبگوشت سنتی شما آماده است، در ظرفی مناسب سرو کرده و نوش جان کنید.