

طرز تهیه آش آلبالو

7 تیر 1403

مواد لازم برای آش آلبالو :

70 گرم	لوبیا چیتی
200 گرم	عدس
50 گرم	لپه
75 گرم	برنج
500 گرم	سبزی ریز خرد کرده (تره، شوید، جعفری، اسفناج)
به میزان لازم	نمک و فلفل
4 قاشق سوپخوری	پیازداغ
1 قاشق سوپخوری	سیرداغ
200 گرم	گوشت چرخ کرده
1 عدد	پیاز رنده کرده
به میزان لازم	نمک، فلفل و زردچوبه
2 قاشق سوپخوری	آرد برنج
300 گرم	آلبالوی هسته گرفته
3 قاشق سوپخوری	نعناداغ

طرز تهیه آش آلبالو :

لوبیا، عدس، لپه و برنج را از شب قبل بخیسانید و بپزید. آن گاه در قابلمه‌ی مناسبی آب بریزید و روی اجاق بجوشانید.

حالا برنج، حبوبات پخته و سبزی را بیفزائید و بگذارید برنج و سبزی بپزد.

سپس نمک، فلفل، پیازداغ و سیرداغ را هم به آش بیفزائید.

اکنون گوشت چرخ‌کرده، پیاز رنده کرده، نمک، فلفل و زردچوبه را با هم مخلوط کنید و اندکی ورز دهید تا چسبندگی لازم را داشته باشد.

اینک از این مخلوط کوفته قلقلی بسازید و در آش بریزید. حال آرد برنج را در یک دوم پیمانه آب سرد حل کنید و همراه با آلبالو به آش بیفزائید.

پس از 15 دقیقه آش را از روی اجاق بردارید و برای پذیرائی در کاسه‌ی مناسبی بکشید و با نعناداغ بیارائید.

نکته : در صورت دلخواه می‌توانید 2 قاشق سوپخوری شکر به آش بیفزائید.