

# طرز تهیه آش جو مجلسی

14 آذر 1404

**آش جو، یکی از آش‌های سنتی و پرتعداد ایرانی است که طعمی خوشمزه و مقوی دارد.**

این آش از ترکیب جو پوست‌کنده، حبوبات مختلف، سبزی‌های معطر آش و ادویه‌های سنتی تهیه می‌شود. آش جو به خصوص در روزهای سرد زمستان، بسیار محبوب است و گرمای دلنشینی به بدن می‌بخشد. این آش، علاوه بر طعم خوب و لذیذش، خاصیت دارویی نیز دارد، و به دلیل وجود جو و حبوبات، سرشار از فیبر و پروتئین گیاهی است. از این رو برای افراد با ضعف بدنی بسیار مناسب است.

## مواد لازم برای 4 تا 6 نفر

- 200 گرم جو پوست کنده خیس شده به مدت 2 ساعت
- 100 گرم نخود خیسانده شده به مدت 6 الی 8 ساعت
- 100 گرم لوبیا سفید یا لوبیا چیتی به مدت 6 الی 8 ساعت خیس کنید.
- 80 گرم عدس شسته شده
- 350 الی 400 گرم سبزی آش شامل تره، جعفری، گشنیز و در صورت تمایل اسفناج
- 2 عدد پیاز متوسط
- 3 تا 4 حبه سیر (اختیاری)
- نمک، فلفل و ادویه به میزان لازم
- 1 ق.غ نعنا خشک (برای تزئین)
- کَشک (اختیاری برای سرو)

## زمان تقریبی

- زمان خیساندن حبوبات: 6 الی 8 ساعت
- پخت روی گاز: 1.5 الی 2 ساعت
- در صورت استفاده از زودپز: 30 الی 45 دقیقه

## طرز تهیه آش جو

در این قسمت، طرز تهیه یک آش جو خوشمزه را مرحله به مرحله برایتان توضیح داده‌ایم:



### آماده سازی مواد اولیه

نخود و لوبیا را از شب قبل به مدت 6 تا 8 ساعت خیس کنید. جو را 1 الی 2 ساعت قبل بشویید و خیس کنید تا زمان پخت کمتر شود. عدس را قبل از اضافه کردن شسته، و کنار بگذارید. سبزی ها را خوب بشویید و ریز خرد کنید. یکی از پیازها را نگینی کنید و پیاز دیگر را خاللی یا حلقه ای نگه دارید.

### سرخ کردن پایه پیازها

در یک قابلمه بزرگ، کمی روغن بریزید. پیاز نگینی را اضافه کنید و تا زمانی که سبک و شفاف شود، تفت دهید (حدود 5-7 دقیقه). سپس زردچوبه را اضافه کرده و حدود 1 دقیقه دیگر تفت دهید تا خامی زردچوبه گرفته شود.

## افزودن حبوبات و جو

نخود و لوبیای خیس خورده و آبکشی شده را داخل قابلمه بریزید، جو را اضافه کرده و حدود 3-5/2 لیتر آب سرد یا ولرم روی مواد بریزید. شعله را زیاد کنید تا آب جوش بیاید.

## کف‌گیری و آهسته‌پزی

وقتی آب جوش آمد، کف روی آش را با قاشق بگیرید، سپس شعله را کم کنید و در قابلمه را نیمه باز بگذارید تا با حرارت ملایم حدود 60-90 دقیقه بپزد. بین پخت، گاهی آش را هم بزنید تا مواد ته نگیرند.

## افزودن عدس

پس از حدود 30-45 دقیقه (وقتی نخود و لوبیا نیم پز شدند)، عدس را اضافه کنید. عدس زودتر از بقیه حبوبات پخته می‌شود و اگر زود اضافه کنید، له می‌شود؛ مگر اینکه بخواهید غلظت بیشتری داشته باشید.

## اضافه کردن سبزی

وقتی حبوبات تقریباً نرم شدند (معمولاً 20 تا 30 دقیقه مانده به پایان پخت)، سبزی خردشده را اضافه کنید و هم بزنید. سبزی باید حدود نیم ساعت بپزد تا عطر و بافت مناسبی پیدا کند.

## اضافه کردن چاشنی‌ها

10-15 دقیقه قبل از اتمام پخت، نمک و فلفل را اضافه کنید و مزه آش را بچشید تا در صورت نیاز، طعم آن تنظیم شود. اگر آش خیلی غلیظ است، کمی آب گرم اضافه کنید و اگر خیلی رقیق است، درب قابلمه را بردارید و بگذارید با شعله ملایم غلظت پیدا کند.

## کشک (اختیاری)

اگر می‌خواهید کشک اضافه کنید، آن را با دو یا سه قاشق آب گرم رقیق کنید و چند دقیقه قبل از برداشتن از روی شعله، به آش بیافزایید و خوب هم بزنید تا یکدست شود. می‌توانید کشک را روی کاسه سرو هم بریزید.

## پیازداغ و نعناداغ

در یک تابه کوچک، مقدار کمی روغن بریزید، پیازهای خالی را سرخ کنید تا طلایی و ترد شوند. سپس کمی نعنا خشک به آن اضافه کنید و سریع از روی حرارت بردارید تا نسوزد. سیر خردشده را هم می‌توانید جداگانه تفت دهید.

## سرو آش جو

آش را در کاسه دلخواه بریزید و روی آن را با پیازداغ، نعناداغ، سیرداغ و در صورت تمایل کشک تزئین کنید. نوش جان!