

# طرز تهیه آش دوغ بختیاری

24 بهمن 1401

**آش دوغ** بختیاری یکی از آش‌های سنتی ایرانی است که طعم و مزه بی‌نظیری دارد و شما می‌توانید خیلی راحت این آش خوشمزه را در خانه تهیه کنید. در این مطلب طرز تهیه آش دوغ بختیاری آموزش داده شده است.

آش دوغ بختیاری با مخلوط لوبیا و عدس و سبزی‌های محلی تهیه می‌شود که اگر در دسترس ندارید می‌توانید از ترکیب سبزی آشی استفاده کنید. برای تهیه آش دوغ بختیاری بهتر است از دوغ ترش استفاده کنید و این به ذائقه شما بستگی دارد.

آش دوغ بختیاری را به دو مدل ساده با کره محلی و سیرابی تهیه می‌کنند که شاید استفاده از سیرابی در آش مورد پسند همه نباشد ولی اگر دوست دارید می‌توانید سیرابی را پخته و به مواد آش اضافه کنید.



## مواد لازم برای تهیه آش دوغ بختیاری سنتی و خوشمزه

برنج ۱ پیمانه

آب ۳ پیمانه

دوغ ۲ الی ۲.۵ پیمانه

لوبیا پخته شده ۲۰۰ گرم

عدس ۲۰۰ گرم

پیاز ۳ الی ۴ عدد

پونه، سیر، تره کوهی، نعنا به مقدار لازم

نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز، زردچوبه به مقدار لازم

## طرز تهیه آش دوغ بختیاری سنتی و با نخود و لوبیا

### مرحله اول: آماده سازی

ابتدا باید از شب قبل لوبیا قرمز یا چیتی را خیس کنید و برای ۱۲ ساعت بگذارید تا خیس بخورد و نفخ آن گرفته شود و راحت تر پخته شود. عدس را نیز ۱ ساعت قبل از شروع آشپزی خیس کنید تا پف کند. برنج نیم دانه را نیز خیس کند.

### مرحله دوم: پخت مواد

لوبیا را به همراه کمی آب بگذارید تا پخته شود و بعد آبکش کنید و جدا قرار دهید. برنج را به همراه ۲ الی ۳ پیمانه بگذارید تا پخته شود و شفته شود، دقت کنید برنج باید کاملا نرم شود زیرا بعد افزودن دوغ برنج دیگر پخته نمی شود. بعد از این که آب برنج کشیده شده باید دوغ را اضافه کنید.

### مرحله سوم: افزودن سبزی

پیازها را پوست بگیرید و خلالی خرد کنید و داخل تابه به همراه کمی زردچوبه و روغن تفت دهید تا طلایی و سبک شود، داخل یک تابه دیگر سیر را پوره کنید و تفت دهید و بعد پونه و تره و نعنا خشک و ادویه ها را اضافه کنید و برای چند دقیقه مواد را تفت دهید و به آش اضافه کنید، دقت کنید زمانی که دوغ در حال پخت است باید مداوم هم بزنید وگرنه دوغ بریده می شود.

### مرحله چهارم: آش دوغ بختیاری

در ادامه لوبیا و عدس پخته شده را به مواد اضافه کنید و هم بزنید. زمانی که آش کم غلیظ شد باید داخل کاسه بریزید و به همراه پیاز داغ تهیه شده و نعنا داغ این آش را سرو کنید. نوش جان.

## فوت و فن های دستور پخت آش دوغ چهارمحال بختیاری

اگر دوغ شما ترش است نیازی به استفاده از نمک نیست.

مقدار آب بستگی به نوع برنج شما دارد و ممکن است کمتر یا بیشتر مصرف شود.

می توانید از کمی سبزی آش تازه نیز استفاده کنید.

در صورت دلخواه می توانید از نخود پخته شده نیز استفاده کنید.