

# طرز تهیه “آش شیر”

14 آذر 1404

مواد لازم برای آش شیر :

شیر : یک لیتر

گندم پوست کنده : 300 گرم

نخود : 60 گرم

نمک و فلفل : به میزان لازم

کشمش بی دانه، گردو، بادام : جهت تزیین

## طرز تهیه آش شیر:

گندم و نخود را از چند ساعت قبل با آب سرد خیس کنید و طی آن چند بار آب آنها را عوض کنید .

سپس به همراه یک لیتر آب ، روی حرارت قرار دهید تا کاملاً پخته شوند و لعاب بیندازند.

وقتی آب حبوبات کشیده شد به آن مقداری نمک اضافه کنید .

شیر را هم داخل حبوبات بریزید و صبر کنید تا آش جا بیفتد.

بعد از غلیظ شدن آش ، آن را از روی حرارت بردارید و در ظرف مورد نظر بکشید و با کشمش و گردو تزیین کنید.

## نکات تکمیلی در مورد آش شیر

زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدوداً 5 دقیقه

و زمان پخت و انتظار آن در حدود 2 ساعت و 30 دقیقه میباشد .

آش شیر را می توانید در وعده نهار - شام - پیش غذا - سرو کنید .

همچنین میتوان در ماه رمضان به عنوان افطار - میل کرد .

توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای 5 نفر مناسب میباشد .