

طرز تهیه آش ماش یزدی بدون گوشت برای سرماخوردگی

5 دی 1404

آش ماش یکی از خوشمزه ترین و مقوی ترین نوع آش هاست که در عین حال بسیار ساده و راحت نیز درست می شود. اصالت این آش به شهر یزد برمی گردد اما سایر شهرها نیز این آش را تهیه می کنند.

اکثراً مردم این آش مقوی و در عین حال خوشمزه را بیشتر در فصل سرد زمستان درست می کنند.

یکی از دلایل مقوی بودن این آش ارزش غذایی بالای ماش است مانند: خاصیت آنتی اکسیدانی بالای آن، جلوگیری از فشار خون و بیماری های قلبی و... این آش دارای دستور پخت های متنوع و متفاوتی است و شهر های مختلف ایران هر کدام به شکل خاص خود این آش خوشمزه را درست می کنند.

این آش برای درمان سرماخوردگی هم بسیار مفید است و می توانید آن را در دوران سرماخوردگی به عنوان وعده ی غذایی کامل و مقوی میل کنید.

مواد لازم برای تهیه آش ماش ساده

برنج نیم دانه نصف لیوان

ماش 1 لیوان

سبزی آش 2 لیوان

سیر 5 حبه

پیاز 2 عدد متوسط

پودر نعناع خشک به مقدار لازم

روغن به مقدار لازم

نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه آش ماش یزدی مجلسی بدون گوشت

مرحله اول: آماده سازی برنج

ابتدا برنج نیم دانه را با آب سرد بشویید و آن را درون ظرف آبی به مدت 2 ساعت بگذارید تا خیس بخورد.

مرحله دوم: آماده سازی سیر و پیاز

مشاوره تلفنی

مرکز تخصصی مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

حال خوب

شماره: ۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

دکتر رویا درویش پیشه

ازدواج و زوج درمانی

شماره: ۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸ سال تأسیس: ۱۴۰۲

سپس سیرها و پیازها را با آب بشویید و آنها را پوست بگیرید. یکی از پیازها را به شکل نگینی و ریز و آن یکی را به شکل خالی و ریز خرد کنید و سپس سیرها را پس از پوست گرفتن به شکل ساطوری خرد کنید.

مرحله سوم: سرخ کردن پیاز و سیر

درون قابلمه ای کمی روغن ریخته و آن را روی شعله گاز قرار دهید سپس پیازی را که به شکل نگینی خرد کرده بودید در آن بریزید و آن را کمی سرخ کنید تا سبک شود و بعد کمی زردچوبه را به آن اضافه کنید. بعد از مدت کوتاهی به اندازه ی دو حبه از سیرهای خرد شده را نیز به پیاز اضافه کنید و کمی با پیاز آن را تفت دهید و سپس به آن ها یک قاشق چای خوری فلفل سیاه به همراه یک قاشق غذا خوری پودر نعنا خشک اضافه کنید و مواد را با یکدیگر هم بزنید و خیلی کم آن را تفت دهید.

مرحله چهارم: آماده سازی ماش

ماش را اول با آب سرد کمی بشویید و سپس با مقداری آب درون قابلمه ای گذاشته و آن را روی حرارت قرار دهید تا نیم پز شود. دقت داشته باشید که ماش ها له نشوند زیرا که خیلی زود می پزند بنابراین بالای سر آن ها بمانید تا به محض نیم پز شدن آن را از روی حرارت برداشته و آبکش کنید.

مرحله پنجم: اضافه کردن ماش و برنج

ماش نیم پز شده را به پیاز و سیر درون قابلمه اضافه کنید و برنج خیس خورده شده را هم به آن ها به همراه 8 الی 10 عدد لیوان آب اضافه کنید و هم بزنید و بگذارید تا در کنار هم بجوشند و پس از جوش

آمدن درب قابلمه را نیمه باز بگذارید.

مرحله ششم: اضافه کردن سبزی آش

برنج که نیمه پز شد در اواسط پخت آش، سبزی آشی را نیز به همراه کمی نمک به آن ها اضافه کنید و با مواد نیز آن را خوب هم بزنید و دوباره درب قابلمه را نیمه باز بگذارید و حرارت آن را کم کنید و اجازه دهید تا این بار آش به خوبی جا بیفتد.

مرحله هفتم: تهیه نعناع داغ و پیاز داغ و سیر داغ

درون ماهیتابه ای مقداری روغن بریزید و پیاز های خالی شده را در آن به طور کامل سرخ و طلایی کنید و بعد از آن سیر را نیز به همین صورت به طور کامل و به شکل طلایی شده سرخ کنید. در آخر نیز پودر نعناع خشک شده را هم مقداری با روغن سرخ کنید تا نعناع داغ شما درست شود.

مرحله هشتم: سرو آش

پس از آن که آش شما به طور کامل پخت آن را در ظرف سرو مورد نظر خود بریزید و روی آن را با پیاز داغ و نعناع داغ و سیر داغ تزیین کنید و بعد از آن آش شما آماده است. نوش جان