

# آش زرشک خراسان شمالی

15 مرداد 1403

آش زرشک یکی از غذاهای اصیل ایرانی است که در خراسان شمالی، مازندران، لرستان و طالقان به روش‌های نسبتاً متفاوتی طبخ می‌شود.

## مواد لازم برای تهیه آش زرشک خراسان شمالی (برای ۴ نفر)

آب زرشک: ۱ لیتر

نخود گرد: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار

لوبیا چیتی: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار

لوبیا قرمز: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار

پیاز (برای پیاز داغ): ۲ عدد بزرگ

رشته آش: ۱ مشت پر

مرزه خشک: ۳ قاشق غذاخوری

آویشن خشک: ۱ قاشق غذاخوری

زرشک تازه یا زرشک خشک: ۳۰۰ گرم

آرد سفید: ۱ قاشق غذاخوری

آب قلم: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار

زردچوبه و فلفل سیاه، نمک: به مقدار دلخواه

سبزی خشک نعناع: برای نعنا داغ

روغن سرخ کردنی: به مقدار کافی

مدت زمان لازم برای آماده‌سازی مواد اولیه: ۲۰ دقیقه

مدت زمان لازم برای پخت آش زرشک خراسانی: حدود ۱ ساعت

## مراحل طرز تهیه آش زرشک خراسانی و مشهدی

طرز تهیه آش زرشک خراسانی با انواع آش زرشک مازنی، لری و طالقانی تفاوت‌هایی دارد که در ادامه به این جزئیات اشاره می‌کنیم. با این حال، هر نوع آش زرشکی به خاطر خواص زرشک برای پاکسازی کبد مفید است. مراحل طرز تهیه آش زرشک مشهدی را دنبال کنید.

### مرحله اول: حبوبات و زرشک را بخیسانید

در اولین مرحله از طرز تهیه آش زرشک مشهدی باید حبوبات را از شب قبل بخیسانید. برای این منظور، بهتر است نخود، لوبیا چیتی و لوبیا قرمز را در ظرف‌های جداگانه‌ای بریزید و آن‌ها را به خوبی بشوید تا هیچ گرد و خاکی نداشته باشند.

سپس، در هر یک از ظرف‌ها به اندازه ۲ لیوان دسته‌دار فرانسوی آب جوش بریزید. حبوبات را کنار بگذارید تا حسابی خیس بخورند و نفخشان گرفته شود. اگر زرشک تازه ندارید و می‌خواهید از زرشک خشک استفاده کنید زرشک‌ها را هم به مدت ۳۰ دقیقه در آب خیس کنید.

### مرحله دوم: حبوبات آش زرشک را بریزید

حالا، آب حبوبات خیس خورده و شب مانده را خالی کرده و آن‌ها را کاملاً آبکشی کنید. ترکیب نخود، لوبیا چیتی و لوبیا قرمز را با هم در یک قابلمه مناسب بریزید و پس از افزودن ۳ الی ۴ لیوان دسته‌دار فرانسوی آب جوش، قابلمه را روی حرارت متوسط بگذارید.

پس از چند دقیقه، حرارت را ملایم کرده و حدود ۱ الی ۲ ساعت صبر کنید تا همه حبوبات کاملاً پخته شوند.

### مرحله سوم: مایه آش زرشک را آماده کنید

در فاصله پختن حبوبات، پیاز را به صورت نگینی خرد کنید. سپس، در یک قابلمه جادار و مناسب که می‌خواهید آش را در آن بار بگذارید بریزید و روی حرارت متوسط بگذارید. مقداری روغن سرخ کردنی بریزید و صبر کنید تا داغ شود.

پیازهای خرد شده را به قابلمه اضافه کرده و کاملاً در روغن تفت دهید. پس از سبک و طلایی شدن پیازها، باید مقداری زردچوبه هم در قابلمه بریزید. چند لحظه صبر کنید تا زردچوبه نیز تفت ببیند و عطر و رنگش آزاد شود.

حالا، باید یک قاشق آرد را هم به این ترکیب اضافه کنید و هم بزنید تا طعم خامی آرد گرفته شود. در ادامه، ۲ لیوان دسته‌دار فرانسوی آب را همراه با آب زرشک و آب قلم در قابلمه بریزید.

مشاوره حال خوب

ارائه خدمات مشاوره ای

- خانواده
- ازدواج
- زوج درمانی
- تحصیلی
- انگیزشی
- گنگور

برنامه ریزی درسی و انتخاب رشته نیم

تلفن هماهنگی:

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

حالا، حبوبات پخته شده را هم به این ترکیب اضافه کنید. درب قابلمه را ببندید و حدود ۴۵ دقیقه منتظر بمانید تا همه مواد در کنار یکدیگر بپزند و آش زرشک لعاب بیندازد.

#### مرحله چهارم: نعنای داغ و پیاز داغ برای تزیین آش درست کنید

۱ عدد پیاز باقی مانده را پوست بگیرید و آن را به صورت خالی نازک خرد کنید. در یک تابه کوچک مقداری روغن سرخ کردنی بریزید و پیازهای خالی خرد شده را در روغن داغ بریزید و حسابی سرخ کنید تا پیاز داغ کریسپی داشته باشید.

پیاز داغ آماده شده را از تابه خارج کنید و در همان تابه نعنای داغ درست کنید. برای این کار مقداری دیگر روغن در تابه بریزید و به مدت ۳۰ ثانیه نعنای خشک را در آن تفت دهید. نعنا داغ را کنار بگذارید.

#### مرحله پنجم: باقی مواد آش زرشک را اضافه کنید

پس از گذشت ۴۵ دقیقه و اطمینان از پختن و جا افتادن مایه اولیه آش، وقت آن است که باقی مواد را هم اضافه کنید. بنابراین، زرشک تازه را به خوبی بشویید و کاملاً آبکشی کنید.

اگر هم زرشک خشک را خیس کرده‌اید آن را به مدت ۱۵ دقیقه جداگانه بپزید و سپس، زرشک را همراه با مرزه و آویشن خشک، مقداری نمک، فلفل سیاه و رشته آشی در قابلمه بریزید.

سپس، دوباره درب قابلمه را ببندید و حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید تا رشته و زرشک به خوبی بپزند و لعاب خود را در آش آزاد کنند. در نهایت، طعم آش را بچشید و در صورت نیاز باز هم نمک و فلفل اضافه کنید.

#### مرحله آخر: آش زرشک را تزیین و سرو کنید

امیدواریم مراحل طرز تهیه آش زرشک را با دقت و بدون مشکل دنبال کرده باشید، حالا وقت آن است که آش زرشک مشهدی خوشمزه خود را در ظرف مناسبی بریزید و با نعنا داغ، پیاز داغ، مقداری زرشک تفت داده شده، خلال پسته و بادام یا مغز گردو تزیین کنید. این غذا را می‌توانید به عنوان غذای اصلی یا پیش غذا نوش جان کنید.