

آش ماش برای روزهای سرد زمستان

2 بهمن 1404

آش ماش از غذاهای سنتی، مقوی و ریشه‌دار در آشپزی ایرانی است که انتخابی مناسب برای عصرهای سرد و دوره‌های خانوادگی است. چرا که ماش طبعی گرم دارد و در روزهای برفی، به تقویت بدن و ایجاد احساس گرما کمک می‌کند.

این آش ساده، بدون نیاز به مواد گران‌قیمت، می‌تواند یک وعده کامل و سیرکننده باشد.

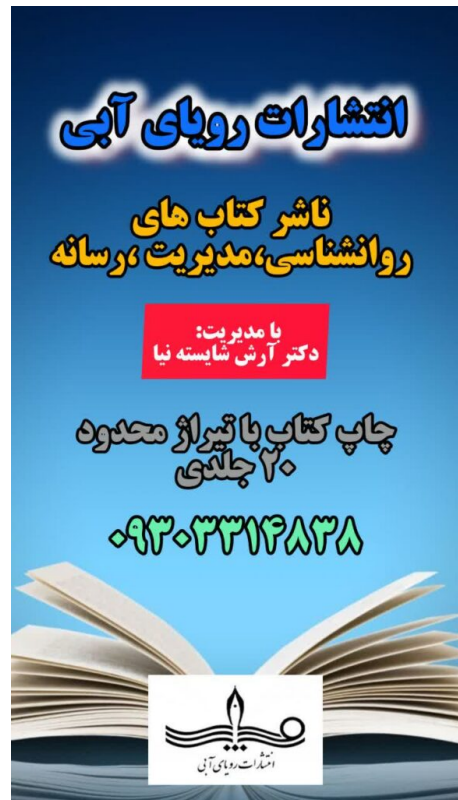
مواد اولیه

ماش ۱ پیمانه
برنج نیم‌دانه یا بلغور گندم نصف پیمانه
پیاز ۲ عدد متوسط
سبزی آش شامل تره، جعفری، گشنیز و اسفناج حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم
زردچوبه ۱ قاشق چای‌خوری
فلفل سیاه به مقدار لازم
نمک به مقدار لازم
روغن به مقدار کم برای پیاز داغ
آب حدود ۶ تا ۸ پیمانه

برای تزئین

پیاز داغ
نعناع داغ
کشک به دلخواه

طرز تهیه



برای تهیه آش ماش، ابتدا ماش را چند ساعت بخیسانید و چند بار آب آن را عوض کنید تا نفخش گرفته شود.

سپس ماش را با آب روی حرارت ملایم بگذارید تا نیم‌پز شود. در ظرفی جداگانه، برنج نیم‌دانه یا بلغور گندم را بشویید و به ماش اضافه کنید تا به آرامی لعاب بیندازد.

در این مرحله پیاز را نگینی خرد کرده و با کمی روغن تفت دهید تا طلایی شود.

زردچوبه و فلفل سیاه را اضافه کنید و پیاز داغ را به قابلمه بیفزایید.

سبزی آش شامل تره، جعفری، گشنیز و اسفناج را ریز خرد کرده و به آش اضافه کنید تا عطر سبزی‌ها در فضا پخش شود.

آش باید با حرارت ملایم بپزد و هر از گاهی هم زده شود تا ته نگیرد.

در دقایق پایانی، نمک را اندازه کنید و اجازه دهید آش جا بیفتد و قوام پیدا کند. این آش نه باید خیلی رقیق باشد و نه بیش از حد غلیظ.

آش ماش را می‌توان با پیاز داغ، نعناع داغ و کمی کشک تزئین کرد. خوردن این آش داغ در روزی که برف پشت پنجره نشسته، یادآور سفره‌های ساده زمستانی و گرمای خانه‌های قدیمی است. غذایی که هنوز هم می‌تواند دل زمستان را نرم کند.