

آش لبو یا آش چغندر؛ برای درمان سرماخوردگی و آنفولانزا

30 آبان 1403

آش لبو یا آش چغندر قرمز یکی از خوشرنگ‌ترین و مقوی‌ترین انواع آش برای درمان سرماخوردگی و آنفولانزا است. همچنین آش لبو از غذاهای ویژه شب یلداست که در بسیاری از شهرها آن را در شب‌های سرد زمستانی برای دورهمی‌های خانوادگی آماده می‌کنند. آش لبو معمولاً به روش‌های مختلفی طبخ می‌شود، اما چیزی که در همه این آش‌ها مشترک است، رنگ قرمز یا قوتی و خوشرنگ آش است.

طرز تهیه آش لبو با رشته

لبو	۲ عدد
رشته آش	۱۰۰ گرم
نخود	۳ قاشق غذاخوری
لوبیا قرمز	۳ قاشق غذاخوری
عدس	۳ قاشق غذاخوری
گشنیز ساطوری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
جعفری ساطوری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
پیاز	۲ عدد متوسط
نمک، فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم
نعنا خشک	به مقدار دلخواه

مراحل طرز تهیه آش لبو قرمز با رشته

آش لبو یکی از خوشمزه‌ترین انواع آش است که می‌توانید آن را با رشته تهیه کنید. در ادامه می‌توانید با مراحل طرز تهیه آش لبو برای درمان آنفولانزا و سرماخوردگی آشنا شوید.

مرحله اول؛ حبوبات را بپزید

در اولین مرحله از طرز تهیه آش لبو با رشته باید حبوبات را به صورت جداگانه برای یک شب بخیسانید و در این مدت چند بار آب حبوبات را عوض کنید تا نفخشان گرفته شود. سپس حبوبات را در قابلمه بریزید و بپزید. برای سرعت بخشیدن به فرآیند پخت حبوبات بهتر است هر کدام از حبوبات را در قابلمه

جداگانه بریزید و خوب بپزید. با این روش مطمئن می‌شوید که حبوبات شما به طور کامل پخته شده و دیگر سفت نیست.

مرحله دوم؛ لبوها را بپزید

در این مرحله از دستور پخت آش لبو باید لبوها را بشویید و پوست آن‌ها را جدا کنید. سپس آن‌ها را همراه با کمی آب بپزید. بعد از این که لبوها پختند و کاملاً نرم شدند، آن‌ها را به صورت نگینی کنید. برای تهیه آش لبو می‌توانید از لبوی رنده شده نیز استفاده کنید.

مرحله سوم؛ حبوبات و لبو را با هم ترکیب کنید

در این مرحله از طرز تهیه آش چغندر قرمز با رشته باید حبوبات پخته شده و لبو را در یک قابلمه بریزید. حتماً آب لبو را هم به آش اضافه کنید و مواد را روی حرارت قرار دهید.

مرحله چهارم؛ همه مواد آش لبو را با هم ترکیب کنید

بعد از این که حبوبات و لبو شروع به جوشیدن کردند، می‌توانید جعفری و گشنیز خرد شده را به آش اضافه کنید. کمی صبر کنید تا سبزی آش بپزد و سپس رشته آش را در ۲۰ دقیقه نهایی پخت به آن اضافه کنید. اجازه دهید آش بپزد و جا بیفتد و سپس شعله گاز را خاموش کنید.

مرحله پنجم؛ آش لبو را سرو کنید

در این مرحله از طرز تهیه آش لبو یا چغندر قرمز باید بعد از این که آش لبو قرمز آماده شد، آن را در ظرف مورد نظرتان بریزید. سپس برای تزیین آش می‌توانید از مقداری نعنا داغ و پیاز داغ استفاده کنید.