آش کشک ساده

28 فروردین 1402

آش کشک یکی از انواع آش های قدیمی و سنتی ایرانی است که با مواد متنوعی درست می شود.

مواد لازم برای ۴ نفر	
لوبیا چیتی	½ لیوان
عدس	½ لیوان
سبز آشی	۶۰۰ گرم
بلغور گندم	½ لیوان
سیر	۲ حبه
پیاز	۲ عدد بزرگ
نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری
کشک	حدود ۱ پیمانه
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی
زردچوبه و روغن	به مقدار کافی

طرز تهیه آش کشک ساده

مرحله اول

برای تهیه آش کشک ساده ابتدا لوبیا چیتی، عدس و بلغور را از چند ساعت قبل به صورت جداگانه داخل سه کاسه حاوی آب می ریزیم و اجازه می دهیم به خوبی خیس بخورند. در ادامه مواد را پس از خیس خوردن، آبکشی می کنیم.

مرحله دوم

در این مرحله لوبیا چیتی را به همراه بلغور داخل یک قابلمه مناسب می ریزیم، سپس ۸ لیوان آب به قابلمه اضافه کرده و آنرا روی حرارت قرار می دهیم تا بلغور و لوبیا به مدت ۴۵ دقیقه با حرارت ملایم بپزند و نرم شوند.

مرحله سوم

پس از گذشت ۴۵ دقیقه عدس را می شوییم و به قابلمه اضافه می کنیم. در ادامه سبزی آشی را به صورت درشت خرد می کنیم، سپس به قابلمه می افزاییم. پس از اضافه کردن سبزی، دیگر نباید درب قابلمه را ببندیم.

مرحله چهارم

در همین حین پیاز را به صورت خلالی نازک و یکدست خرد می کنیم، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار داده و مقداری روغن اضافه می کنیم. در ادامه پیاز را به تابه اضافه کرده و به خوبی تفت می دهیم تا طلایی شود.

مرحله پنجم

پس از اینکه پیاز طلایی شد، آنرا از تابه خارج می کنیم. در ادامه سیرها را به صورت خلالی نازک خرد کرده و به تابه اضافه می کنیم. سیرها را فقط در حدی تفت می دهیم که تغییر رنگ دهند، سپس از تابه خارج می کنیم.

مرحله ششم

در آخر نعناع خشک را به همراه کمی روغن به تابه اضافه کرده و فقط در حد یک دقیقه تفت می دهیم. در ادامه نصف پیاز داغ، سیر داغ و نعناع داغ را به قابلمه اضافه کرده و با آش مخلوط می کنیم تا با دیگر مواد یکدست شوند.

مرحله هفتم

پس از اینکه آش به خوبی لعاب انداخت و جا افتاد، کشک را کم کم اضافه کرده و مخلوط می کنیم. در نهایت نمک و فلفل سیاه را اضافه کرده و پس از اینکه آش جا افتاد، آنرا درون ظرف مورد نظرمان می کشیم و سرو می کنیم.