

تهیه آش اردبیلی

آش رشته از آن دسته غذاهایی است که تنوع بالایی در نقاط مختلف ایران دارد.

در ادامه می‌خواهیم طرز تهیه آش رشته اردبیل را که به آن آش میوه یا اریشت آش اردبیل هم می‌گویند و آش بدون کشک و سبزی است را بررسی کنیم.

مواد لازم برای تهیه آش رشته اردبیل

- نخود نصف پیمانه
- لوبیا سفید نصف پیمانه
- لوبیا چیتی نصف پیمانه
- لوبیا قرمز نصف پیمانه
- عدس ۱ پیمانه
- برگه قیسی ۱۰ عدد
- آلو بخارا ۱۰ عدد
- آلو سیاه ۱۰ عدد
- آلو جنگلی قرمز ۱۰ عدد
- آلوچه ۱۵ عدد
- زغال اخته به مقدار لازم
- نعناع خشک ۱/۵ قاشق غذاخوری
- رب گوجه فرنگی ۳ قاشق غذاخوری
- پیاز ۳-۴ عدد
- رشته آش ۲۵۰-۳۰۰ گرم
- نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه آش رشته اردبیل

۱. آماده کردن و پختن حبوبات

اولین کاری که برای تهیه آش رشته اردبیل درست مثل طرز تهیه آش رشته ساده هم باید انجام دهید این است که حبوبات را حداقل از ۲ ساعت قبل از پخت خیس کنید و طی این زمان چندین بار آبش را عوض کنید و در نهایت تمام حبوبات به جز عدس را داخل قابلمه مناسب پخت آش بریزید و بگذارید همراه با آب کافی خوب بپزند.

دکتر کبری درویش پیشه

ازدواج

خانواده

مشاوره
تلفنی

۲۴ ساعته

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸



۲. آماده کردن میوه‌های خشک

همزمان که حبوبات در حال پخت هستند باید همه میوه‌های خشک را بشویید بعد در مقداری آب بگذارید تا خیس بخورند تا اگر خاکی به آنها مانده خارج شود. بعد از یک ربع آنها را بشویید و داخل آبکش بریزید.

۳. اضافه کردن عدس به باقی حبوبات

وقتی حبوبات خوب پختند نوبت آن است که عدس این آش را هم به قابلمه حبوبات اضافه کنید و بگذارید عدس هم به مدت ۲۰ دقیقه بپزد.

۴. سرخ کردن پیاز و نعناع

اکنون در این زمان از طرز تهیه آش رشته اردبیل، همزمان که عدس می‌پزد، پیازها را خالی کنید و در روغن سرخ کنید تا پیاز داغ مورد نیاز برای آش را آماده کنید. وقتی پیازها طلایی شدند ادویه‌ها را اضافه کنید و تفت دهید سپس رب را اضافه کنید و مجدد هم بزنید. در ماهیتابه دیگر هم نعناع داغ لازم برای تزیین آش را آماده کنید.

۵. پخت آش رشته اردبیل

در این مرحله که عدس پخته، ترکیب پیاز داغ و رب را اضافه کنید و هم بزنید و در نهایت عصاره گوشت را بریزید و بگذارید رب کاملا در قابلمه بپزد سپس میوه‌های خشک را اضافه کنید و زمانی که حدود ۲۰ دقیقه از پخت میوه‌ها گذشت، رشته آش را اضافه کنید و در قابلمه را بگذارید تا رشته هم کامل بپزد. وقتی رشته نرم شد اگر لازم بود مقداری نمک به آش اضافه و میل کنید. نوش جان!

برای سرو این آش کافی است آن را با مقداری نعناع داغ، برگه زردآلو و آلو تزیین کنید و لذت ببرید.

نکات تکمیلی برای تهیه آش رشته اردبیلی

استفاده از گوشت برای تهیه آش اردبیلی

در تهیه آش رشته اردبیلی گاهی از گوشت هم استفاده می‌شود و معمولا از گوشت چرخ کرده‌ای که به شکل قلقلی در آورده می‌شود برای تزیین این آش استفاده می‌شود.

تنوع در حبوبات و میوه‌های خشک آش اردبیل

یکی از نکات خوب برای تهیه آش رشته اردبیل این است که بسته به موادی که در منزل دارید می‌توانید حبوبات این غذا را کم و زیاد کنید و حتی به آن تنوع بدهید البته بهتر است اگر دوست دارید آش رشته اردبیلی را به شکل محلی بخورید حتما پاپیوند به موارد گفته شده باشید. برای میوه‌های خشک این غذا هم می‌توانید میوه‌های خشک دیگر هم استفاده کنید یا حتی میزان آن را کم و زیاد کنید.

استفاده از میوه تازه به جای میوه خشک

آش رشته اردبیل را می‌توانید با میوه‌های ترش تازه هم استفاده کنید بنابراین اگر میوه تازه داشتید حتما میوه تازه را جایگزین کنید که زمان پخت هم کمی کمتر باشد.