

تهیه آش جو با کشک خوشمزه

18 آذر 1403

آش‌ها از غذاهای سنتی ایرانی هستند که در مناسبت‌های مختلف درست می‌شوند. طرز تهیه آش جو با کشک نیز به روش‌های متفاوتی درست می‌شود و همه شهرهای ایران این آش را مشابه هم درست نمی‌کنند. هرچند آش جو با کشک را به هر روشی درست کنید، آش خوشمزه‌ای از آب در می‌آید و برای دوره‌می‌ها یا عصرهای سرد زمستان حسابی پیشنهاد می‌شود.

این آش بیشتر در شهرهای شمالی و غرب ایران محبوبیت دارد، اما شما در هر شهری که هستید پیشنهاد می‌کنیم این آش را درست کنید و از طعم مطبوع آن لذت ببرید.

برای تهیه آش جو با کشک خوشمزه و لعاب دار برای ۸ نفر، مواد لازم زیر را تهیه کنید. حتما از مواد اولیه تازه استفاده کنید که تاثیر زیادی بر کیفیت نهایی غذای شما می‌گذارد. مخصوصا در انتخاب کشک دقت کنید.

انتخاب یک کشک تازه و خوشمزه می‌تواند طعم این آش را حسابی تغییر دهد.

مواد لازم

لوبیا چیتی: ۱ پیمانه

نخود: ۱ پیمانه

جو پوست کنده: ۲ پیمانه

سبزی آش: ۱ کیلوگرم

پیاز: ۶ عدد

سیر: ۱۰ حبه

کشک: ۱ کیلوگرم

نعناع خشک: ۲ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

روغن: به مقدار لازم

در روش تهیه آش ماسوا ایلام نه تنها از کشک استفاده می‌شود، بلکه دوغ نیز بخش مهمی از این آش

است.

مدت زمان آماده سازی و پخت آش جو با کشک حدود ۳ ساعت است.



قبل از پختن آش، باید حبوبات را خیس کنید که نفخ آنها کاملاً گرفته شود. پس از شب قبل یا حداقل ۸ ساعت قبل از پختن آش، حبوبات و جو را خیس کنید و آب آن را چند بار عوض کنید. بعد از آن، نوبت به پختن حبوبات و جو می‌رسد. هر کدام را در قابلمه‌های مجزایی بریزید و بگذارید تا بپزند. پیشنهاد می‌کنیم جو را در قابلمه آش بپزید و زیاد ظرف کثیف نکنید. حالا اجازه دهید که حبوبات کاملاً پخته شوند و جو لعاب بیندازد. حدود ۲ ساعت طول می‌کشد که حبوبات و جو پخته شوند.

سبزی آش را از قبل بشوید و خرد کنید یا در فاصله پختن حبوبات این کار را انجام دهید. معمولاً از ترکیب تره، اسفناج، جعفری، گشنیز و شوید برای تهیه این آش استفاده می‌کنند. فقط حواستان باشد که سبزی‌ها را خیلی ریز خرد نکنید. بعد از اینکه جو کاملاً پخت و لعاب انداخت، لوبیا، نخود و سبزی آش را به آن اضافه کنید. سپس کمی نمک اضافه کنید و حدود ۳۰ دقیقه به آش زمان بدهید.

در این فاصله که سبزی پخته می‌شود، سیر داغ و پیاز داغ درست کنید. پیاز و سیر را خلال کنید و در روغن داغ طلایی کنید. بعد از آن در همین روغن نیز نعنا داغ درست کنید. حالا همه چیز آماده است که این مواد را به همراه کشک و زردچوبه به آش اضافه کنید. فقط مطمئن شوید که حبوبات و سبزیجات کاملاً پخته شده باشند. بعد از اینکه حدود ۳۰ تا ۴۵ دقیقه مواد باهم جوشیدند، نصف سیر داغ و پیاز داغ را به همراه کشک و زردچوبه و فلفل سیاه به آش اضافه کنید. مواد را کاملاً مخلوط کنید و حدود ۲۰ دقیقه صبر کنید که آش جا بیفتد. آش را در ظرف‌های دلخواه بریزید و با پیاز داغ، نعنا داغ و سیرداغ تزئین کنید.