

طرز تهیه آش جو خوشمزه و مجلسی سنتی با سبزی تازه و خشک

23 دی 1402

آش جو یکی از آش های سنتی و قدیمی ایرانی است که با روش ها و مواد بسیار متنوعی در شهرهای مختلف کشور طبخ می شود. این آش خوشمزه از نظر ظاهری شباهت زیادی به آش کشک دارد فقط در مواد کمی متفاوت است.

با مقدار موادی که در این دستور آشپزی قرار گرفته است می توانید برای ۴ نفر آش جو تهیه کنید. در صورتی که می خواهید مقدار کمتر یا بیشتری آش جو تهیه کنید کافیست مقدار مواد را ضرب یا تقسیم کنید.

مواد لازم برای دستور پخت آش جو

نخود	۱/۲ پیمانه
سیر	۶ حبه
لوبیا چیتی	۱/۲ پیمانه
جو پوست کنده	۱ پیمانه
سبزی آش	۶۰۰ گرم
کشک	۵۰۰ گرم
پیاز متوسط	۳ عدد
نعناع خشک	۱ ق غذا خوری
روغن مایع	به مقدار لازم
نمک ، فلفل سیاه و زردچوبه	به مقدار لازم

طرز تهیه آش جو

ابتدا جو ، لوبیا چیتی و نخود را از شب قبل به صورت جداگانه در سه کاسه بخیسانید تا علاوه بر اینکه نفخشان برطرف شود ، نرم شوند و برای پخت زمان کمتری نیاز داشته باشند. در این دستور ما از عدس استفاده نکرده ایم ولی در صورت تمایل می توانید عدس هم به مواد لازم اضافه کنید.



در مرحله اول نخود و لوبیا را به همراه چند لیوان آب داخل یک قابلمه بریزید و اجازه دهید با حرارت ملایم به طور کامل بپزند. جو را هم را به همراه چند لیوان آب داخل قابلمه ای که برای پخت آش در نظر گرفته اید بریزید و روی حرارت قرار دهید.

توجه داشته باشید در این مرحله در صورتی که می خواهید آش شما طعم بهتری داشته باشد می توانید به جای استفاده از آب معمولی از آب گوشت یا قلم استفاده کنید. در صورتی که آب گوشت در دسترس ندارید می توانید از عصاره گوشت نیز استفاده کنید.

اجازه دهید جو به مدت دو تا سه ساعت با حرارت ملایم بپزد و لعاب ببندد. پس از اینکه جو به خوبی لعاب انداخت ، نخود و لوبیا چیتی را که از قبل پخته اید به قابلمه اضافه کنید. سبزی آش را پس از پاک کردن بشویید و به صورت درشت خرد کنید.

توجه داشته باشید سبزی آشی را نباید مانند سبزی خورشتی به صورت ساطوری ریز خرد کنید. در مرحله بعد سبزی آشی را به قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید سبزی هم بپزد. حالا باید سیر داغ و پیاز داغ را تهیه کنید برای این منظور پیازها و سیرها را پوست بگیرید.

سپس به صورت خالی خرد کنید و به صورت جداگانه با مقداری روغن تفت دهید تا طلایی شوند. در یک ساعت پایانی پخت آش نصف سیر داغ و نصف پیاز داغ را به قابلمه اضافه کنید. در این مرحله مقداری فلفل سیاه و زردچوبه نیز به آش اضافه کنید.

در ۳۰ دقیقه پایانی پخت آش کشک را کم کم اضافه کنید و آش را مخلوط کنید تا یکدست شود. پس از اضافه کردن کشک طعم آش را بچشید و در صورت نیاز مقداری نمک اضافه کنید. در مرحله بعدی نعنای خشک را با مقداری روغن تفت دهید تا نرم شود.

پس از اضافه کردن کشک اجازه دهید آش با حرارت بسیار ملایم به طور کامل جا بیفتد ، پس از اینکه آش آماده شد آنرا در ظرف مورد نظرتان بکشید و با کشک ، نعنای داغ ، باقیمانده پیاز داغ و سیر داغ به شکل دلخواه تزیین کنید.