

# طرز تهیه آش رشته خوشمزه و مجلسی

آش رشته از آن غذاهاییست که کمتر کسی را میتوان دید که آن را دوست نداشته باشد. به همین دلیل طرز تهیه آش رشته ساده یکی از آن دستور غذاهاییست که هر کسی باید آن را یاد بگیرد. احتمالاً شما هم با رسیدن به فصول سرد سال بیشتر از هر وقت دیگری دلتان آش رشته می‌خواهد. در شبهای سرد زمستانی یک کاسه از این آش میتواند شما را گرم کند.

این غذا در بسیاری از مهمانی‌ها میتواند به‌عنوان یک پیش‌غذا سرو شود و طرح و رنگ دیگری به میز و سفره شما دهد. علاوه بر آن، آش رشته نذری که معمولاً در مناسبت‌های مختلف در سال پخته میشود، یادآور کاسه‌های رنگی آش و طعم بسیار خوب آن است.

## مواد لازم برای تهیه آش رشته در خانه

- نصف پیمانه لوبیا سفید
- نصف پیمانه لوبیا چیتی
- ۱ پیمانه نخود
- ۱ پیمانه عدس
- ۵۰۰ گرم سبزی مخصوص آش
- ۸ حبه سیر
- ۲ عدد پیاز بزرگ
- ۲ قاشق غذاخوری نعناع خشک
- رشته آش به میزان کافی
- کشک به میزان کافی
- نمک و فلفل به مقدار نیاز
- زردچوبه و روغن به مقدار نیاز

## روش پخت آش رشته

### مرحله خیس کردن حبوبات و آماده کردن سبزی

1. برای درست کردن یک آش رشته خوشمزه، اولین و مهم‌ترین کار، خیس کردن حبوبات به مدت ۵ تا ۶ ساعت است. این کار باعث میشود که حبوبات بهتر پخته شوند و مشکلاتی مانند نفخ و معده‌درد

- برای شما به وجود نیاید. برای این کار بهتر است در این چند ساعت، دو بار آب آنها را عوض کنید.
2. در مرحله دوم درست کردن این غذا باید نخودها و لوبیاها را در دو قابلمه جداگانه بگذارید تا بپزد. برای این کار به حدود ۵ لیوان آب نیاز است. برای این کار دقت داشته باشید که نخود و لوبیاها نباید نرم و خرد شوند.
  3. در مرحله بعد نوبت آن است که عدس را در یک کاسه بریزید و به مدت نیم ساعت بگذارید که خیس بخورد.
  4. سبزی آش را ابتدا تمیز بشوید. سپس با کمک یک آبکش و پارچه تمیز، ابتدا آب آن را بگیرید و بگذارید خشک شود. سپس این سبزیها را در اندازه متوسط خرد کنید. (بهتر است سبزی آش ریز خرد نشود.)
  5. در این مرحله نوبت به تفت دادن پیاز، سیر و نعناع میرسد. برای این کار ابتدا در تابه‌ای که روغن آن داغ شده است، پیازهایی را که نگینی خرد شده‌اند، میریزیم و می‌گذاریم تا سرخ شوند. پس از آن نوبت به سرخ کردن سیرها میرسد. در نهایت هم باید در تابه حاوی روغن، نعناع داغ درست کنید. هنگامی که نعناعها تغییر رنگ دادند، به این معنیست که آماده شده‌اند.

## مراحل پخت



1. طرز تهیه آش رشته ساده به این شکل است که در این مرحله باید قابلمه آب را روی گاز بگذارید تا جوش بیاید. برای این کار باید یکسوم قابلمه را از آب پر کنید. زمانی که آب در حال جوش آمدن است، می‌توانید عدسها را آبکش کنید و آنها را در قابلمه بریزید.

2. در این مرحله باید نخود و لوبیاهای پخته‌شده را درون قابلمه بریزید. اگر آب از جوشیدن افتاد، مجدداً صبر کنید تا بجوشد. سپس سبزی آش را به قابلمه اضافه کنید. حال نوبت آن است به اندازه نصف قاشق مرباخوری به این ترکیب نمک اضافه کنید. اضافه کردن نمک در این محله به این دلیل است که رنگ سبزی تغییر نکند.

3. این مرحله نوبت اضافه کردن نصف سیرداغ و پیازداغ است. سپس مقداری از ادویه و زردچوبه را درون قابلمه بریزید. در قابلمه را بگذارید و حدود یک ربع تا ۲۰ دقیقه به آن زمان دهید.

4. سپس در قابلمه را بردارید و طعم آن را بچشید. در این مرحله ممکن است نیاز باشد که دوباره نمک یا سایر ادویه‌ها را اضافه کنید. بعد از آن نوبت به اضافه کردن کشک می‌رسد. اگر احساس کردید آش شما آب کمی دارد، می‌توانید به آن آب جوش اضافه کنید.

5. در روش پخت آش رشته به‌عنوان مرحله آخر، آش را در یک کاسه مناسب بریزید. حال نوبت به اضافه کردن پیازداغ، سیرداغ و کشک می‌رسد. می‌توانید از نعناع‌داغ و کشک برای تزئین آش استفاده کنید.

▪ زمان درست‌شدن این آش حدوداً سه ساعت است. اما باید توجه داشته باشید که علاوه بر این زمان، زمان موردنیاز برای خیساندن حبوبات را در نظر داشته باشید.