

طرز تهیه آش رشته خوشمزه

15 مهر 1403

از جمله معروف ترین آش های ایرانی میتوان به آش رشته اشاره کرد. این آش که طرفداران بسیاری دارد، ضمن عطر و مزه بی نظیر، ارزش غذایی بسیار بالایی دارد.

عناصر اصلی آش رشته را سبزی تازه، حبوبات و ادویه جات تشکیل میدهند. عطر و طعم دلپذیر آش رشته باعث شده است که این آش پای ثابت بسیاری از رسومات ایرانی مانند سفره افطار در ماه مبارک رمضان، آش پشت پای سربازان و افرادی که به سفر زیارتی رفته اند، چهارشنبه سوری و سیزده بدر است.

مواد لازم برای پخت آش رشته

برای شروع پخت آش رشته مجلسی، لازم است در ابتدا مواد زیر را تهیه نمایید:

40 گرم	نخود
40 گرم	لوبیا قرمز
40 گرم	لوبیا چیتی
50 گرم	عدس ریز
3 عدد	پیاز متوسط
به مقدار لازم	روغن
1 قاشق غذاخوری	زردچوبه
20 گرم	اسفناج
20 گرم	جعفری
20 گرم	تره
20 گرم	شوید
20 گرم	گشنیز
2 قاشق غذاخوری	نعنا خشک
70 گرم	رشته آش
2 حبه	سیر
2 قاشق غذاخوری	کشک
2 قاشق غذاخوری	آرد

به میزان لازم	نمک و فلفل سیاه
به مقدار دلخواه	ادویه دلخواه

طرز تهیه کامل آش رشته

پس از تهیه مواد اولیه، لازم است مراحل زیر را به ترتیب طی کنید تا در نتیجه یک آش رشته مجلسی و خوشمزه در اختیار داشته باشید.

مشاوره تلفنی




مرکز تخصصی

مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

حال خوب

شماره: ۵۹۱۰ سال تأسیس: ۱۴۰۲



دکتر رویا درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

ازدواج و زوج درمانی

مرحله اول

برای تهیه آش رشته لازم است از شب قبل حبوبات گفته شده مانند نخود، لوبیا و عدس را در ظرف های جداگانه خیس کنید و تا در این مدت چند بار آب حبوبات را عوض کنید. همانطور که میدانید حبوبات نفخ هستند و مصرف آنها برای برخی افراد اذیت کننده است، این کار کمک میکند که نفخ حبوبات گرفته شود، همچنین این کار در بهتر پخته شدن حبوبات تاثیرگذار است.

مرحله دوم

پیاز را پوست بگیرید و پس از شستن در یک ظرف به صورت خالی خرد کنید. خالای کردن پیاز کمک میکند که در موقع سرخ کردن، پیازها به هم نچسبند و له نشود. به عبارت دیگر کمک میکند که پیازها به صورت چیپسی تبدیل شود.

مرحله سوم

نخود را به همراه لوبیاهایی که از شب قبل خیس کرده اید، داخل یک قابلمه بریزید و به آن 5 لیوان آب اضافه کنید و روی شعله ملایم قرار دهید تا به جوش بیاید. وقتی محتوای قابلمه به جوش آمد، کف روی ظرف را بگیرید و حرارت گاز را کمتر کنید.

درب قابلمه را به صورت نیمه باز روی آن قرار دهید. به مدت یک ساعت قابلمه را به همین حالت قرار دهید تا نخود و لوبیا ها به طور کامل پخته شوند. زمانی که حس کردید حبوبات پخته شده است، برای تست کردن کافی است یکی از لوبیاها را با دست فشار دهید تا بدانید به قدر کافی پخته و نرم شده است یا خیر؟

مرحله چهارم

سبزی آش را از قبل تهیه کنید و دقت کنید که سبزی به قدر کافی تازه و شاداب باشد. سبزی را پاک کرده، بشویید و پس از آبکشی خورد کنید. به یاد داشته باشید که سبزی آش نباید خیلی ریز و یا خیلی درشت خورد شود. اندازه متوسط کافی است. اگر سبزی آش خیلی ریز شود، در حین پخت له خواهد شد.

مرحله پنجم

پس از آماده سازی سبزی، به سراغ پیازهای خالی شده بروید و آنها را در یک ماهیتابه سرخ کنید تا طلایی رنگ شود. در یک ظرف دیگر 4 قاشق غذاخوری روغن بریزید و اجازه دهید روغن داغ شود، سپس یک قاشق چایخوری زردچوبه به آن اضافه نمایید و پس از هم زدن، نعنا را به آن اضافه کنید.

به یاد داشته باشید زردچوبه و نعنا به سرعت ممکن است تغییر رنگ بدهد و اصطلاحاً بسوزه به همین دلیل باید به یک تفت مختصر اکتفا کنید و آن را از روی گاز بردارید و نیز توجه داشته باشید که در این مدت باید شعله گاز بسیار کم باشد.

مرحله ششم

عدس و سبزی هایی را که آماده کرده اید، را در یک قابلمه جداگانه بریزید و اجازه دهید به مدت یک ساعت با یکدیگر بپزند، سپس لوبیا و نخود را به آن اضافه کنید و 5 لیوان آب به آن اضافه کنید و شعله را کمی زیاد کنید تا مواد داخل قابلمه به جوش بیایند. پس از جوش آمدن مواد داخل قابلمه، شعله را کم کنید و درب قابلمه را نیمه باز بگذارید تا مواد داخلی به مدت نیم ساعت باهم بپزند.

مرحله هفتم

بعد از گذشت نیم ساعت، 2 قاشق غذاخوری معادل 20 گرم آرد به همراه نصف لیوان آب به این ترکیب اضافه کنید و خوب به هم بزنید تا آرد گوله گوله نشود.

مرحله هشتم

پس از آن نصف پیاز داغ و نعنا داغ را که از قبل تهیه کرده اید، به مواد آش اضافه کنید و هم بزنید تا به خوبی با هم ترکیب شوند.

مرحله نهم

در آخرین مرحله نوبت به رشته میرسد. رشته را به دو قسمت تقسیم کرده و کم کم در حالی که آش را به هم میزنید، رشته را نیز اضافه نمایید. در این مرحله باید آش را به طور مداوم هم بزنید تا رشته نرم شود و البته رشته ها به هم نچسبد. در این مرحله میتوانید نمک، فلفل و سایر ادویه های دلخواه پاپریکا یا هر ادویه دلخواه را اضافه نمایید. پس از گذشت 15 دقیقه، شعله را خاموش نمایید.

مرحله نهایی

در مرحله پایانی نوبت به تزئین آش برای سرو میباشد. در این مرحله میتوانید آش را با نعنا داغ، سیر داغ و پیاز داغ و کشک تزئین کنید و آن را برای سرو آماده نمایید.