

طرز تهیه آش رشته ساده

12 اسفند 1403

آش رشته یکی از انواع غذاهای سالم و خوشمزه ایرانی است که از ترکیب سبزی و حبوبات تهیه می شود.

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر	
نخود	۱۰۰ گرم
لوبیا چیتی	۱۵۰ گرم
عدس	۱۵۰ گرم
پیاز	۵۰۰ گرم
سبزی آش	۱/۵ کیلوگرم
سیر	۱ بوته
رشته آشی	۲۰۰ گرم
کشک	۱ پیمانه
عصاره گوشت	۲ عدد
نعناع خشک	۵ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی
زردچوبه و روغن	به مقدار کافی

طرز تهیه آش رشته ساده

برای تهیه آش رشته خوشمزه ابتدا از شب قبل نخود و لوبیا را درون یک کاسه حاوی آب می ریزیم و اجازه می دهیم به خوبی خیس بخورند. برای اینکه نفخ حبوبات به طور کامل گرفته شود، بهتر است هر چند ساعت یک بار آب موجود در کاسه را تعویض کنیم.

در این مرحله نخود و لوبیا را آبکشی می کنیم، سپس داخل یک قابلمه مناسب می ریزیم. در ادامه ۸ لیوان آب اضافه کرده و قابلمه را روی حرارت قرار می دهیم تا نخود و لوبیا به مدت یک ساعت بپزند و به خوبی نرم شوند.

پس از گذشت یک ساعت سبزی آشی را به صورت درشت خرد می کنیم، سپس به قابلمه اضافه می کنیم. در ادامه عدس را به خوبی می شوئیم، سپس به قابلمه می افزاییم. بعد از اضافه کردن سبزی دیگر درب قابلمه را نمی بندیم.

در این مرحله پیازها را به صورت خالی خرد می کنیم، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار داده و مقداری روغن اضافه می کنیم. در ادامه پیاز را به همراه مقداری فلفل و زردچوبه به خوبی تفت می دهیم تا کاملاً طلایی شود، سپس از تابه خارج کرده و کنار می گذاریم.

حالا سیرها را به صورت خالی نازک خرد می کنیم و به همراه کمی روغن به تابه اضافه کرده و تفت می دهیم تا طلایی شوند، سپس از تابه خارج می کنیم. در ادامه نعناع را به همراه کمی روغن به تابه اضافه می کنیم.

نعناع را فقط در حدی تفت می دهیم که رنگش کمی تیره شود. در ادامه مقداری از سیر داغ، نعناع داغ و پیاز داغ را برای تزئین کنار می گذاریم و باقیمانده مواد را به قابلمه اضافه کرده و مخلوط می کنیم تا با دیگر مواد ترکیب شوند.

در این مرحله عصاره های گوشت را با دست پودر کرده و به قابلمه اضافه می کنیم، سپس اجازه می دهیم آش با حرارت ملایم جا بیفتد. پس از گذشت ۳۰ دقیقه رشته آش را با دست خرد می کنیم و به آش اضافه می کنیم.

پس از اینکه رشته آش جا افتاد و نرم شد، نصف کشک را با کمی آب جوش رقیق می کنیم و به قابلمه اضافه می کنیم. در نهایت پس از اینکه آش جا افتاد، آنرا درون ظرف مورد نظرمون می ریزیم و با نعناع داغ، پیاز داغ، سیر داغ و کشک تزئین می کنیم.