طرز تهیه آش سبزی شیرازی

7 اسفند 1402

آش سبزی شیرازی یا **آش صبحانه** یکی از غذاهای سنتی شیراز است که بیش تر در **ماه رمضان** و ایام عاشورا و تاسوعا به عنوان نذری پخته می شود.

طرز تهیه آش سبزی شیرازی مخصوص ماه رمضان

زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج **آش سبزی شیرازی** حدودا ۱ ساعت و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۴ ساعت میباشد.

آش سبزی شیرازی را می توانید در وعده های نهار، شام و پیش غذا سرو کنید. این آش مناسب سفره های افطار است.

دستور پخت آش سبزی شیرازی

توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۵-۴ نفر مناسب میباشد.

مواد لازم برای تهیه آش سبزی شیرازی

گوشت سردست گوسفندی با استخوان ۵۰۰ گرم

سبزی (تره، ترخان، شوید) ۴۰۰ گرم

نخود ۱۰۰ گرم

عدس ۱۰۰ گرم

لوبیا قرمز ۱۰۰ گرم

برنج نیم دانه ۱۰۰ گرم

پیاز ۱ عدد

پیاز داغ ۳ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل سیاه و زرد چوبه و فلفل قرمز به میزان لازم

ترخان خشک ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه آش سبزی شیرازی

حبوبات را از شب قبل خیس می کنیم.آب حبوبات را خالی کرده و دو مرتبه آب تازه روی آنها می ریزیم و با کمی نمک روی حرارت قرار می دهیم تا بپزند.

گوشت را در یک قابلمه دیگر با یک عدد پیاز و کمی زردچوبه و فلفل قرمز و یک لیتر آب روی حرارت قرار می دهیم تا گوشت نیز بپزد. برنج را نیز جداگانه می پزیم.

سبزی ها را پس از پاک کردن خرد می کنیم و کاملاً تفت می دهیم تا بپزند. پس از اینکه حبوبات کاملاً پخت، آنها را به برنج پخته و سبزی ها اضافه می کنیم.

گوشت که کاملاً پخت، آن را از قابلمه در می آوریم و استخوان آن را جدا می نماییم و گوشت آن را می کوبیم و به همراه آبش به آش اضافه می کنیم و می گذاریم چند جوش بزند.

در یک قابلمه کوچک کمی روغن را داغ می کنیم و نیمی از پیاز داغ را به همراه کمی زردچوبه و فلفل سیاه تفت می دهیم تا بوی خامی زردچوبه گرفته شود و آن را داغ در آش در حال جوشیدن می ریزیم.

ترخان را نیز خیس می کنیم و خرد می نماییم و به آش اضافه می کنیم. ⅓ از آش را در ظرف دیگری می ریزیم و آن را کاملاً می کوبیم و سپس به آش اضافه می نماییم.

پس از چند جوش آش کاملاً جا می افتد و می توان **آش سبزی شیرازی** را در ظرف مناسب کشید و با پیاز داغ تزئین نمود.

نکته ها :

بهترین گوشت برای این آش گوشت گردن یا سردست می باشد.

آش سبزی شیرازی باید تا جایی پخته شود که مواد خوب له شده باشند، می توانید برای سهولت بیشتر بعضی از مواد آش را از شب قبل آماده کنید.

در مراحل آخر پخت مرتب باید آش را هم بزنید، راز اصلی خوشمزه شدن و کشدار بودن این آش هم زدن آن است.

می توانید همه مواد آش را با هم خوب بکوبید.

این آش معمولا بدون پیاز داغ و نعناع داغ سرو می شود. البته در صورت تمایل می توانید از این مواد برای تزئین استفاده نمایید.

برخی افراد در آش سبزی شیرازی از سیرابی به جای گوشت استفاده میکنند.

تره باید کمی درشت خرد شود.

استفاده از لوبیا سفید در **آش سبزی شیرازی** متداول تر است.

حبوبات را حتما از شب قبل خیس کرده و آب آن را ۲ بار عوض کنید و اگر فراوش کردید آنها را ۲ بار پخته و آبش را خالی کرده و بعد بپزید.