

طرز تهیه آش شلغم

6 آذر 1402

آش شلغم یکی از آش های محلی جنوب خراسان و البته یکی از آش های پرخاصیت در ایران است که استفاده درمانی و دارویی بسیاری دارد. آش شلغم به دلیل وجود شلغم و پیاز دارای انواع ویتامین های B و C و A است که در پیشگیری و درمان بیماری های مختلفی از جمله سرماخوردگی، درد مفاصل، تسکین خارش و ... بسیار مفید است.

در این مطلب طرز تهیه آش شلغم خوشمزه را برای شما آماده کرده ایم. پیشنهاد می کنیم تهیه این آش را در فصل زمستان از دست ندهید.

مواد لازم برای آش شلغم بدون گوشت :

شلغم نگینی خرد شده	500 گرم
عدس یا ماش	نصف پیمانه
نمک، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم
برنج نیم دانه	نصف پیمانه
پیاز بزرگ	2 عدد
اسفناج، گشنیز، تره و جعفری (سبزی آش)	350 گرم پاک شده
آب یا عصاره ی گوشت	8 تا 10 لیوان

برای طرز تهیه آش شلغم بدون گوشت:

ابتدا پیازها را رنده کنید و آن را با روغن سرخ کنید، سپس به آن کمی زردچوبه اضافه کنید، سپس به آن عدس یا ماش را اضافه کنید و بگذارید بجوشد زمانی که عدس یا ماش نیم پز شدند برنج نیم دانه را اضافه کنید اگر آب آن کم شده بود آب گوشت یا عصاره ی گوشت را با آب جوش به آش اضافه کنید.

در این مرحله سبزی و شلغم های خرد شده را اضافه کنید. سپس نمک آن را بچشید و مقداری نمک و فلفل و اگر لازم بود زردچوبه به آن اضافه کنید و اجازه بدهید آش شلغم جا بیفتد.

سپس داخل ظرف مورد نظر بریزید و آن را با نعنا داغ و کشک تزیین کنید.