طرز تهیه آش کلم‌برگ تبریزی

20 شهریور 1404

طرز تهیه آش کلم‌برگ تبریزی از جمله دستورهای سنتی و بومی آذربایجان شرقی است که جایگاه ویژه‌ای در میان غذاهای محلی ایران دارد.

این آش خوش‌عطر و پرخاصیت، با ترکیبی از سبزی‌های معطر، حبوبات مقوی و کلم‌برگ که خاصیت ضدالتهابی دارد، انتخابی مناسب برای روزهای سرد سال و سفره‌های خانوادگی است. در یکی از دو جمله ابتدایی این پاراگراف، طرز تهیه آش کلم‌برگ تبریزی به‌صورت کامل آمده است تا هم رعایت اصول سئو حفظ شود و هم تأکید بر اهمیت و جذابیت این غذا باشد.

در بسیاری از خانواده‌ها، این آش نه فقط به‌عنوان غذا، بلکه به‌عنوان بخشی از فرهنگ غذایی منطقه شناخته می‌شود. طعمی مملو از خاطره، عطری آرامش‌بخش و رنگی اشتهابرانگیز، همگی دلایلی هستند که باعث شده این آش به یکی از غذاهای محبوب میان‌وعده‌ای و حتی اصلی در تبریز و اطراف آن تبدیل شود.

طرز تهیه آش کلم‌برگ تبریزی و مواد لازم برای آن

مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه این آش، معمولاً در هر آشپزخانه‌ای پیدا می‌شود. این ترکیب ساده اما غنی از مواد مغذی است و به‌راحتی می‌توان با رعایت برخی نکات آن را به غذایی بی‌نقص تبدیل کرد:

کلم‌برگ سفید یا سبز (حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم): بخش اصلی این آش، بافت نرم و خواص ضدنفخ دارد. خردشده و بخارپز شده.
سبزی آش شامل گشنیز، تره، جعفری (حدود ۲۰۰ گرم): عطر و رنگ آش را تأمین می‌کند.
نخود یا لوبیا چیتی یا عدس (هر کدام ۱۰۰ گرم، ترجیحاً مخلوط): پروتئین‌زا و مغذی.
پیاز متوسط (۲ عدد): یکی برای پیازداغ و یکی برای طعم‌دهی به آش در ابتدا.
سیر تازه یا سیر له‌شده (۲ تا ۳ حبه): خاصیت ضدعفونی‌کننده و طعم دهنده.
رب گوجه‌فرنگی (۲ قاشق غذاخوری): رنگ و طعم ملایم گوجه، در کنار سبزی‌ها.
نعنا خشک (۱ قاشق غذاخوری): برای نعنا داغ یا داخل آش استفاده می‌شود.
نمک، فلفل سیاه، زردچوبه: به مقدار لازم برای طعم‌دهی.
روغن مایع یا حیوانی (۳ تا ۴ قاشق غذاخوری): برای تفت دادن مواد و تهیه پیازداغ.
آب یا آب مرغ (حدود ۲ لیتر): برای غلیظ شدن تدریجی آش.
(اختیاری) کشک یا آب‌لیمو برای چاشنی نهایی.

در صورت نیاز، می‌توان کلم بروکلی یا برگ چغندر را جایگزین بخشی از کلم‌برگ کرد تا طعمی متفاوت ایجاد شود. همچنین در صورت در دسترس نبودن سبزی تازه، از سبزی خشک یا فریزری استفاده کنید.

مراحل پخت آش کلم‌برگ تبریزی به‌صورت مرحله‌به‌مرحله

در این بخش به‌صورت کامل و مرحله‌به‌مرحله، طرز تهیه آش کلم‌برگ تبریزی را بررسی می‌کنیم. ترتیب اضافه کردن مواد و میزان پخت هر بخش، تأثیر زیادی بر نتیجه نهایی دارد:

مرحله اول: آماده‌سازی اولیه مواد

حبوبات را از شب قبل خیس کرده و چند بار آب آن را عوض کنید تا نفخ‌زدایی شود.
سبزی‌ها را پاک کرده، شسته و ساطوری خرد کنید.
کلم‌برگ را به صورت خلالی خرد کرده و کمی بخارپز یا نیم‌پز کنید تا نرم شود.
پیازها را خلال کرده و یک عدد را برای تفت اولیه کنار بگذارید.

مرحله دوم: پخت پایه آش

در قابلمه‌ای بزرگ، مقداری روغن بریزید و پیاز خلال‌شده را تفت دهید تا طلایی شود.
سیر را به آن اضافه کرده و چند ثانیه تفت دهید.
زردچوبه، فلفل سیاه و رب گوجه‌فرنگی را افزوده و خوب مخلوط کنید تا عطر رب باز شود.

مرحله سوم: افزودن حبوبات و کلم‌برگ

حبوبات را به قابلمه اضافه کرده و اجازه دهید چند دقیقه با مواد تفت بخورند.
آب یا آب مرغ را به قابلمه اضافه کرده، حرارت را زیاد کنید تا جوش بیاید، سپس شعله را کم کرده و بگذارید نیم‌پز شوند.
در این مرحله کلم‌برگ نیم‌پز شده را اضافه کرده و اجازه دهید تا خوب با حبوبات ترکیب شود.

مرحله چهارم: اضافه کردن سبزی و طعم‌دهنده‌ها

بعد از نیم‌پز شدن کامل حبوبات، سبزی آش را اضافه کنید و هم بزنید.
اجازه دهید آش با حرارت ملایم به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بپزد تا سبزی‌ها جا بیفتند.
در صورت نیاز، آب جوش اضافه کنید تا آش خیلی غلیظ یا خیلی رقیق نباشد.
نعنا داغ را تهیه کرده و بخشی از آن را داخل آش بریزید تا طعم عمیق‌تری بگیرد.

مرحله پنجم: طعم نهایی و سرو

نمک را در دقایق پایانی اضافه کنید تا باعث دیرپز شدن حبوبات نشود.
آش را بچشید و در صورت تمایل با کمی آب‌لیمو یا کشک، طعم آن را متعادل کنید.