طرز تهیه آش گندم یزدی بدون گوشت

20 مرداد 1401

آش گندم بیشتر در ماه‌های محرم و صفر در استان یزد پخته می‌شود و بسیار لذیذ و مقوی است.

این آش مقداری تند است ولی می‌توانید فلفل آن را به دلخواه کم یا زیاد کنید. این آش بدون سبزی، با گوشت فراوان نیز طبخ می‌شود که در آخر مانند حلیم غلیظ و کشدار می‌شود. می‌توانید مقداری گوشت قرمز را جداگانه بپزید ریش‌ریش کنید و همراه با حبوبات به آش اضافه کنید تا در نهایت آش کشدار و لعابدار شود و با هل و دارچین و زنجبیل سرو می‌شود. در صورت استفاده از گوشت، سبزی و کشک و نعناع و سیر و پیازداغ را حذف کنید تا آش اصیل یزدی داشته باشید. در اینجا من آش را بدون گوشت پختم. در این حالت سبزی جایگزین گوشت شده است.

مواد لازم برای تهیه آش گندم

نخود، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، لوبیا چشم بلبلی، عدس و ماش جمعا ۲لیوان (از هر کدام ۳/۱لیوان)

گندم پوست‌کنده یا بلغور گندم ۱ فنجان

جو پوست‌کنده یا بلغور جو نصف فنجان

سبزی آش ۷۰۰گرم تا ۱کیلوگرم

پیاز ۵ عدد

سیر چند حبه

نمک، فلفل، زردچوبه، کشک، نعناع، سیر و پیازداغ

طرز تهیه آش گندم

۱ـ حبوبات از قبل خیس کرده را با گندم و جو در قابلمه ریخته به میزان لازم آب اضافه کنید و اجازه دهید چند ساعتی بپزند. چند پیاز بزرگ را نگینی خرد کرده با سیر رنده شده و کمی روغن در قابلمه تفت دهید تا سبک و شفاف شوند سپس زردچوبه اضافه کنید و کمی تفت دهید.

۲ـ بعد از تفت کوتاه زردچوبه، آب و سبزی آش را اضافه کرده و در قابلمه را گذاشته تا سبزی بپزد. حبوبات پخته را به قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید مواد با هم بپزند و آش کاملا جا بیفتد.

۳ـ در آخر نمک و فلفلش را اندازه کنید. به‌عنوان ادویه این آش از مقداری زیره و آویشن نیز استفاده می‌شود و می‌توانید مقداری پونه هم به آش اضافه کنید.

۴- پیاز داغ و سیر داغ و نعناع داغ آماده کنید. مقداری از پیاز داغ و نعناع را به قابلمه آش اضافه کنید.

نکته: برای تزیین مقداری کشک را داخل قیف بریزید و سر قیف را کمی برش دهید، طرح دلخواه را با کشک ترسیم کنید، فضاهای دلخواه طرح را با نعناع داغ یا سیر و پیازداغ پر کنید. با استفاده از ماسوره‌های قنادی و کشک سفت می‌توانید کشک را ماسوره بزنید، دقت کنید آش از داغی افتاده باشد تا کشک را بیش از حد شل نکند و طرح پایدار بماند.