

آش خشیل؛ غذای مخصوص شب یلدای اردبیلی ها

19 آذر 1403

آش خشیل یک آش مخصوص شب یلدا و از جمله اصلی‌ترین غذاهای شب یلدا در استان‌های آذری زبان به خصوص استان اردبیل است که به خاطر وجود مقداری زیادی گندم و کره طبیعی می‌تواند به افزایش انرژی و تقویت سیستم ایمنی بدن در هوای سرد کمک کند.

مواد لازم برای تهیه آش خشیل آذری با بلغور گندم (روش اول)

بلغور گندم: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار

آرد سفید: ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری

آب سرد: ۴ لیوان فرانسوی دسته‌دار

شیر: به مقدار لازم

عسل: به مقدار لازم

کره محلی: به مقدار لازم

مدت زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه

مدت زمان پخت آش خشیل: ۹۰ دقیقه

میزان کالری در هر ۱۰۰ گرم آش خشیل: حدود ۱۸۴ کیلوکالری

مراحل طرز تهیه خشیل اردبیلی با بلغور گندم

آش خشیل که بافت و طعمی تا حدودی شبیه به حلیم گندم دارد یکی از خوشمزه‌ترین غذاهای محلی ترکی است که تیریزی‌ها و اردبیلی‌ها آن را برای وعده‌های مختلف از جمله صبحانه روزهای سرد زمستان هم تهیه می‌کنند و برای تهیه آن از بلغور گندم استفاده می‌شود. در مراحل طرز تهیه آش خشیل با بلغور گندم را دنبال کنید.

مرحله اول؛ بلغور را بپزید

در اولین مرحله از طرز تهیه خشیل ترکی باید بلغور گندم را در یک ظرف آب بپزید و برای چند ساعت

بخيسانيد. سپس آن را بپزيد تا آب بلغور كشيده شود و خوب نرم شود. معمولاً پختن بلغورها حدود ۱ ساعت طول مي‌كشد.

مرحله دوم؛ آرد و آب را با بلغور گندم تركيب كنيد

در اين مرحله بايد در يك ظرف ۴ قاشق آرد را با ۴ ليوان آب سرد تركيب كنيد. سپس تركيب آب و آرد را همراه با بلغور گندم پخته شده در قابلمه بريزيد و روي حرارت ملايم قرار دهيد.

مرحله سوم؛ تركيب آرد و بلغور گندم را بپزيد

اجاره دهيد تركيب آرد، آب و بلغور با شعله ملايم بجوشد و غليظ شود. در اين مدت بايد مدام مواد را هم بزنيد تا ته نگرند و بوي خامي آرد به طور كامل از بين برود. در صورت نياز مي‌توانيد از ۱ تا ۲ قاشق غذاخوري ديگر آرد براي افزايش غلظت آش استفاده كنيد. غلظت آش خشيل بايد از حليم غليظتر شود.

مرحله چهارم؛ آش خشيل را سرو كنيد

بعد از اين كه آش خشيل تركي به غلظت مناسب رسيد، شعله گاز را خاموش كنيد و خشيل را در ظرف مورد نظرتان بريزيد. وسط آش را گود كنيد و مقداري شير و عسل روي آن بريزيد. سپس مقداري كره آب شده به آش اضافه كنيد. مقدار كره‌اي به اين آش اضافه مي‌شود، كاملاً به سليقه شما بستگي دارد.