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 تبریزی‌ها 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 بریزید و برای چند ساعت

بخیسانید. سپس آن را بپزید تا آب بلغور کشیده شود و خوب نرم شود. معمولا پختن بلغورها حدود ۱ ساعت طول می‌کشد.

مرحله دوم؛ آرد و آب را با بلغور گندم ترکیب کنید

در این مرحله باید در یک ظرف ۴ قاشق آرد را با ۴ لیوان آب سرد ترکیب کنید. سپس ترکیب آب و آرد را همراه با بلغور گندم پخته شده در قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید.

مرحله سوم؛ ترکیب آرد و بلغور گندم را بپزید

اجاره دهید ترکیب آرد، آب و بلغور با شعله ملایم بجوشد و غلیظ شود. در این مدت باید مدام مواد را هم بزنید تا ته نگیرند و بوی خامی آرد به طور کامل از بین برود. در صورت نیاز می‌توانید از ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری دیگر آرد برای افزایش غلظت آش استفاده کنید. غلظت آش خشیل باید از حلیم غلیظتر شود.

مرحله چهارم؛ آش خشیل را سرو کنید

بعد از این که آش خشیل ترکی به غلظت مناسب رسید، شعله گاز را خاموش کنید و خشیل را در ظرف مورد نظرتان بریزید. وسط آش را گود کنید و مقداری شیر و عسل روی آن بریزید. سپس مقداری کره آب شده به آش اضافه کنید. مقدار کره‌ای به این آش اضافه می‌شود، کاملا به سلیقه شما بستگی دارد.