

آش شلغم؛ کاسه ای گرم برای هوای برفی

10 دی 1404

آش شلغم در روزهای سرد پاییزی که شیوع سرماخوردگی بالاست سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و بدن شما را به سرعت ریکاوری می کند. حتما این آش خوشمزه را درست و نوش جان کنید.

مواد لازم

پیاز ۳ عدد کوچک
شلغم یک عدد بزرگ
ماست ۳ قاشق غذاخوری
گوشت دم گوساله یک تکه (طول استخوان آن به اندازه ۴ بند انگشت باشد)
سبزی آش (تره، جعفری، گشنیز، اسفناج) ۴۰۰ گرم
سیر داغ یک قاشق غذاخوری
لپه پخته شده ۴۰۰ گرم
عدس پخته شده ۴۰۰ گرم
بلغور یک لیوان
زردچوبه یک قاشق چای خوری
فلفل سیاه یک قاشق چای خوری
فلفل قرمز نصف قاشق چای خوری
نمک به میزان لازم

طرز تهیه

ابتدا پیازها را خالصی خرد کنید.

سپس شلغم را رنده کنید.

پیازها را با روغن سرخ کنید و بعد از کمی تفت دادن گوشت دم گوساله را به آن بیافزایید و مجدداً تفت دهید.

نمک و فلفل سیاه، فلفل قرمز و زردچوبه را به گوشت اضافه کنید و به مدت ۵ دقیقه تفت دهید و یک قاشق غذاخوری سیرداغ به آن بیافزایید.

سپس آب جوش داخل قابلمه بریزید و اجازه دهید گوشت بپزد. بعد از پخت، گوشت ها را از استخوان جدا کنید و داخل آب برگردانید و استخوان ها را کنار بگذارید.

یک لیوان بلغور داخل آب گوشت بریزید (از هر بلغوری که دوست داشته باشید می توانید استفاده

کنید) و کمی آب گوشت را هم بزنید تا بلغورها باز شود.

سپس شلغم های رنده شده و سبزی آش را اضافه کنید.

بعد از ۵ دقیقه لپه و عدس پخته شده را به ترکیب اضافه کنید و اجازه دهید ۲۰ دقیقه بجوشد.

آش شلغم ما آماده است و در این روزهای سرد بسیار می چسبد. این آش را حتما باید با ماست میل کنید.