آش شوربای زیره کرمان ؛ خوشمزه‌ترین آش سنتی ایرانی

28 بهمن 1403

طرز تهیه آش زیره کرمان با استفاده از گوشت گوسفندی در ترکیب با برنج و پیاز داغ همراه با ادویه‌هایی مانند زیره سبز و سیاه قابل انجام است. شما می‌توانید این آش سنتی کرمان را با کشک میل کنید.

روش طرز تهیه آش زیره کرمانی

برای تهیه زیره جوش کرمان که جزو انواع آش‌های زمستانی به خاطر طبع گرم زیره است، ابتدا باید گوشت گوسفندی را با پیاز بپزید. برنج خیس خورده را نیز همراه با نمک و آب در قابلمه دیگری بریزید و جداگانه بپزید تا کاملا نرم و لعاب‌دار شود.

سپس، گوشت پخته شده را له کرده و همراه با نمک، فلفل سیاه، زیره و پیاز داغ به قابلمه حاوی برنج نرم و لعاب‌دار اضافه کنید و بگذارید روی حرارت ملایم جا افتاده شود. رسپی این آش لذیذ با گوشت را در ادامه این مطلب بخوانید.

مواد لازم برای تهیه آش زیره کرمان (برای ۵ الی ۶ نفر)

گوشت گوسفندی با استخوان: ۲۰۰ گرم

برنج: ۳ لیوان فرانسوی دسته‌دار

پیاز (برای پیاز داغ): ۲ عدد بزرگ

زیره سبز: ۲ الی ۳ قاشق چای‌خوری

سیر (برای سیر داغ): چند حبه

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم

پودر تخم گشنیز و زیره سیاه: به مقدار لازم

روغن سرخ کردنی: به مقدار کافی

نعناع خشک: برای نعناع داغ

کشک: برای تزیین آش زیره کرمانی

مدت زمان لازم برای آماده‌سازی مواد اولیه: ۱۰ دقیقه
مدت زمان لازم برای پخت آش زیره کرمان: ۱ الی ۲ ساعت

مراحل طرز تهیه آش زیره کرمان

طرز تهیه آش زیره کرمان با استفاده از گوشت گوسفندی در ترکیب با برنج و پیاز داغ همراه با ادویه‌هایی مانند زیره سبز و سیاه قابل انجام است. شما می‌توانید این آش سنتی کرمان را با کشک میل کنید.

مرحله اول: برنج را بخیسانید

پیش از شروع مراحل طرز تهیه آش زیره کرمان، برنج را به خوبی بشویید تا آب برنج زلال شود. سپس، برنج را همراه با یک قاشق غذاخوری نمک و مقداری آب در ظرف مناسبی بریزید تا به مدت ۳ ساعت خیس بخورد. مقدار آب باید به اندازه‌ای باشد که دو بند انگشت بالاتر از سطح برنج قرار گیرد.

برای آن‌که آش زیره شما لعاب بیشتری داشته باشد، بهتر است در پخت آش از برنج نیم دانه استفاده کنید. اما اگر به برنج نیم دانه دسترسی ندارید، می‌توانید برنج ایرانی معمولی را جایگزین کنید.

مرحله دوم: گوشت را بپزید

در فاصله خیس خوردن برنج، گوشت گوسفندی را در ابعاد درشت برش بزنید و به خوبی بشویید. سپس، گوشت شسته شده را در سبد بگذارید تا آب اضافی آن خارج شود. در ادامه، گوشت گوسفندی (ترجیحا با استخوان) را در قابلمه مناسبی بگذارید. یکی از پیازها را هم بشویید و پوست بگیرید و به صورت نگینی ریز خرد کرده و در قابلمه حاوی گوشت بریزید.

به این قابلمه مقداری آب اضافه کنید؛ تا جایی که آب کاملا سطح گوشت را بپوشاند. سپس، این قابلمه را ابتدا روی حرارت متوسط بگذارید تا بجوشد. پس از جوشیدن، درب قابلمه را ببندید و حرارت را ملایم کنید تا گوشت گوسفندی برای ۱ الی یک ساعت و نیم روی حرارت ملایم بپزد و کاملا نرم شود.

مرحله سوم: برنج را بپزید

پس از گذشت مدت زمان لازم برای خیس خوردن برنج، در این مرحله آب برنج خیس خورده را خالی کنید و خود برنج را در قابلمه دیگری بریزید. مقداری آب و کمی نمک هم به قابلمه برنج اضافه کنید. سپس، قابلمه حاوی برنج، آب و نمک را روی حرارت بگذارید تا به آرامی بپزد و کاملا له شود.

مرحله چهارم: گوشت و برنج را ترکیب کنید

بعد از پخت کامل گوشت و برنج، وقت آن است که استخوان‌های گوشت گوسفندی را جدا کنید و خود گوشت را در ظرف مناسبی بریزید و کاملا با گوشتکوب له کنید. این گوشت له شده را در قابلمه بزرگی بریزید و برنج نرم و کاملا پخته شده را همراه با آب برنج به تدریج به گوشت اضافه کنید.

این ترکیب را دائما هم بزنید تا گوشت و برنج له شده به خوبی با یکدیگر ترکیب شوند. سپس، این ترکیب را دوباره روی حرارت ملایم بگذارید تا برای نیم ساعت دیگر به آرامی بجوشد.

اگر احساس می‌کنید غلظت آش کرمان شما بیش از اندازه زیاد است، در این مرحله می‌توانید مقداری آب جوش به قابلمه اضافه کنید. توجه داشته باشید، محتویات داخل قابلمه را باید مرتبا هم بزنید تا ته نگیرد.

مرحله پنجم: پیاز داغ و نعنا داغ را آماده کنید

حالا، وقت آن است که پیاز داغ (طرز تهیه پیاز داغ مجلسی) آش زیره کرمان را آماده کنید. برای این منظور، پیاز شسته شده و بدون پوست را به صورت خلالی نازک یا نگینی ریز برش بزنید. سپس، تابه مناسبی را روی حرارت متوسط بگذارید تا داغ شود.

قطعات پیاز خرد شده را به تابه داغ اضافه کنید تا برای مدت کوتاهی بدون روغن تفت ببینند و آب اضافی خودشان را از دست بدهند. پس از آن، مقداری روغن هم در این تابه بریزید و پیاز را هم بزنید تا طلایی و سبک شود.

در دقایق پایانی، کمی زردچوبه نیز به پیاز داغ اضافه کنید. چند لحظه منتظر بمانید تا زردچوبه هم با پیاز تفت ببیند و عطر و رنگ آن آزاد شود. در آخر، حرارت را خاموش کنید.

در یک تابه جداگانه هم مقداری روغن بریزید و روغن که گرم شد سبزی خشک نعنا را به مدت ۳۰ ثانیه در آن تفت دهید سپس شعله گاز را خاموش کنید. چند حبه سیر را هم ریز خرد کنید و با مقداری روغن تفت دهید تا سیر داغ آش درست شود.

مرحله ششم: پیاز داغ و ادویه‌ها را به آش سنتی کرمان اضافه کنید

حالا، مقداری فلفل سیاه، زیره سبز، زیره سیاه و پودر تخم گشنیز را همراه با پیاز داغی که قبلا آماده کردید در قابلمه آش بریزید. محتویات قابلمه را به خوبی هم بزنید تا کاملا با یکدیگر ترکیب شوند و طعم ادویه‌ها به طور یکسان در قابلمه پخش شود. دوباره درب قابلمه را ببندید و اجازه بدهید آش زیره سبز کرمان برای مدتی دیگر روی حرارت ملایم بماند و حسابی جا افتاده شود.

مرحله آخر: آش زیره کرمان را سرو کنید

پس از جا افتادن آش سنتی کرمان، ابتدا طعم آن را بچشید و در صورت لزوم کمی نمک و فلفل به این آش خوشمزه اضافه کنید. سپس، آش زیره کرمان را در ظرف سرو بریزید و به دلخواه با پیاز داغ، سیر داغ (طرز تهیه سیر داغ)، نعنا داغ (طرز تهیه نعناع داغ)، زیره سیاه، زیره سبز یا کشک (طرز تهیه کشک) تزیین کنید.