

# آش لپه ، غذای مقوی برای سفره های زمستان

اگر طرفدار آش به روش های مختلف هستید پس "آش لپه" را هم امتحان کنید. ما در اینجا طرز تهیه آن را برای شما تهیه کرده ایم.

## \*\* مواد لازم برای آش لپه پاییزی

- لپه نصف پیمانه
- سویا 1 پیمانه
- خرده برنج نصف پیمانه
- عدس نصف پیمانه
- سبزی آش 1 کیلوگرم
- نعناع و جعفری 200 گرم
- روغن زیتون به میزان لازم
- آب به میزان لازم
- نمک و زردچوبه به میزان لازم

## طرز تهیه آش لپه پاییزی

لپه ی خیس کرده را یک ساعت بپزید، سویا را نیز به مدت نیم ساعت با آب و زردچوبه و برنج جداگانه پخته. پس از پخته شدن، لپه، عدس و سبزیها را به آن اضافه کنید و به مدت 45 دقیقه با حرارت ملایم طبخ دهید. باید مراقب باشید که ته نگیرد و با فاصله ای نه چندان زیاد آنها را به هم بزنید پس از آماده شدن با روغن زیتون نوش جان شود.

### نکته

این طریقه ی پخت گیاهی آش لپه است در صورت تمایل می توانید به جای سویا از گوشت نیز استفاده کنید.

## نکات تکمیلی در مورد آش لپه

آش لپه جزو آش و حلیم میباشد  
زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدودا 20 دقیقه  
و زمان پخت و انتظار آن در حدود 2 ساعت میباشد .  
آش لپه را می توانید در وعده میان وعده - پیش غذا - سرو کنید .

همچنین میتوان در ماه رمضان به عنوان افطار - میل کرد .  
توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای 8 نفر مناسب  
میباشد .