

# آش ماش مناسب سفره افطار

یکی از **آش** های بسیار خوشمزه و راحت می باشد که بسیار سبک است و می توانید برای افطار و عصرانه این آش خوشمزه را تهیه کنید. ماش از خانواده حبوبات و بومی هند است با قدمت ۴۰۰۰ ساله در زمان قدیم به ماش مچ نیز می گفتند و اصلی ترین غذاهای آنها همین آش ماش بوده زیرا ماش ارزش غذایی بالایی دارد و از خواص مهم ماش می توان به غنی از آنتی اکسیدان، کاهش کلسترول بد، کاهش بیماری قلبی، کاهش فشار خون، کاهش قند، بهبود عملکرد گوارش و ... از اصلی ترین خواص ماش هستند. مصرف آش ماش در طب سنتی سفارش شده. سبزی آش ماش نباید درشت خرد شده باشد و باید ریز تر از سبزی آش های دیگر خرد کنید. این آش در جاهای مختلف متفاوت تهیه می شود بعضی ها گوشت می ریزند و بعضی ها حبوبات دیگر اضافه می کنند. آش ماش برای درمان سرما خوردگی بسیار مفید است.

## مواد لازم

۱ پیمانه	ماش
۱/۲ پیمانه	برنج
۱ عدد	پیاز
۳ حبه	سیر
۲۰۰ گرم	سبزی آش (شوید و تره به اندازه مساوری)
به مقدار لازم	نمک و فلفل سیاه و زردچوبه
به مقدار لازم	پیاز داغ و نعنا داغ برای تزئین

## طرز تهیه آش ماش بدون گوشت

### مرحله اول : آماده سازی و پخت ماش

ماش را پاک کنید و خوب بشورید سپس داخل قابلمه ریخته و روی آن آب بریزید و مقدار نمک نیز اضافه کنید و اجازه دهید تا ماش نیم پز شود. نباید ماش ها له شود. برنج نیم دانه ایرانی را نیز بگذارید تا خیس بخورد.

## مرحله دوم : تفت دادن پیاز و سیر

پیاز را شسته و نگینی ریز خرد کنید و داخل قابلمه با کمی زردچوبه و فلفل سیاه و روغن تفت دهید تا سبک شود سپس سیر ها را پوست بگیرید و رنده یا پوره کنید و به پیاز اضافه کنید تفت دهید تا عطر سر خارج شود.



## مرحله سوم : پخت آش ماش

برنج و ماش نیم پز را اضافه کنید چند لیوان آب روی آنها بریزید و اجازه دهید تا مواد خوب پخته شوند وقتی برنج پخته و شکفته شد سبزی را که از قبل خرد کردید اضافه کنید و هم بزنید تا آش ماش ته نگیرد و در قابلمه را بردارید تا سبزی ها پخته شوند.

## مرحله آخر

وقتی آش ماش خوب جا افتاد و غلیظ شد نمک آش را اندازه کنید و داخل یک تابه دیگر مقداری روغن ریخته و نعنا را چند ثانیه روی حرارت تفت می دهیم و سپس مقداری از نعنا داغ را روی آش ریخته و چند دقیقه بعد از روی حرارت بر می داریم و در ظرف سرو ریخته و با کشک و پیاز داغ تزئین کنید.

نوش جان