

آش هویج

آش‌ها از جمله غذاهای سنتی بسیار مفید ایرانی هستند که به ویژه برای سفره افطار بسیار مناسب می‌باشند. وجود حبوبات، غلات و سبزیجات در آش، می‌تواند آن را به عنوان یک غذای گیاهی کامل معرفی کند

مواد لازم:

- 1 کیلوگرم هویج خرد شده بصورت نگینی
- 2 عدد پیاز درشت
- یک پیمانه بلغور
- نصف پیمانه برنج
- یک پیمانه لوبیا چیتی
- 2 قاشق سوپ خوری نعنا خشک
- 2 تا 3 حبه سیر (برای دوستداران سیر)
- کره یا روغن
- کشک به مقدار مورد علاقه
- نمک به مقدار کافی

طرز تهیه:

- پیازها را خرد کرده و در کره یا روغن تفت می‌دهیم تا سبک شود.
- سپس بلغور را همراه با آب جوش به پیازها اضافه می‌کنیم و در قابلمه را می‌گذاریم تا بلغور خوب لعاب بیاندازد.
- در این مرحله لوبیا چیتی را که قبلاً پخته ایم، اضافه می‌کنیم.
- سپس برنج، نعنا را به همراه هویج و نمک به ترکیب اضافه می‌کنیم.
- در این مرحله اجازه می‌دهیم تا با حرارت ملایم ترکیب حسابی جا افتاده شود.
- در این مرحله اگر تمایل داشته باشید، می‌توانید سیر له شده را هم به ترکیب اضافه فرمایید.
- در نهایت لازم است تا کشک را به آش اضافه کرده و میل فرمایید.