

آش کلم قمری یزدی

20 شهریور 1405

مواد لازم

۸ نفر

150 تا (200 گرم) گوشت چرخ کرده

1 لیوان دسته دار فرانسوی ماش

نصف لیوان نخود

نصف لیوان لوبیا چیتی

نصف لیوان برنج

2 عدد پیاز

گشنیز، جعفری، تره، شوید و اسفناج خرد شده با ساقه روی هم 5 تا 6 مشت پُر

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و پودر زیره

1 عدد کلم قمری بزرگ

مراحل تهیه

مدت زمان پخت: ۲ تا ۳ ساعت

1

یکی از پیازها را رنده کرده و آبش را بگیرید با گوشت چرخ شده، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه و زیره مخلوط کرده قلقلی درست کنید.

2

نخود و لوبیا را از دو ساعت قبل خیس کنید و بعد خوب بپزید.

3

ماش را داخل قابلمه ریخته و اجازه دهید بپزد. ماش که نیم پز شد سبزی آش و حبوبات پخته را اضافه کنید.

4

وقتی مواد داخل قابلمه دوسه جوش خورد و آب در حال جوشیدن بود قلقلی ها را اضافه کنید.

5

نمک را افزوده و ۲۰ دقیقه بعد کلم های خردشده را اضافه کنید.

6

۵ دقیقه بعد برنج را ریخته و در ظرف را بگذارید.

7

با چند قاشق روغن، یک پیاز و فلفل سیاه و زردچوبه پیازداغ درست کرده و به آتش بیافزایید و اجازه دهید با حرارت کم آتش جا بیافتد.

8

در آخر پودر زیره سبز را اضافه کرده و آتش را نوش جان کنید.