

طرز تهیه آش انار مجلسی

8 آذر 1403

انار یکی از میوه های پاییزی در دسترس است که با می توان انواع غذاهای ترش و خوشمزه است که ما قصد داریم طرز تهیه آش انار را به شما آموزش دهیم که با طبع گر و بی نظیری که دارد در این روزهای سرد پاییزی بسیار می چسبد.

مواد لازم برای تهیه آش انار برای ۴ نفر:

برنج نصف پیمانه

بلغور گندم نصف پیمانه

لپه نصف پیمانه

آب انار یک پیمانه

رب انار ترش نصف پیمانه

پیاز متوسط یک عدد

نعناع خشک ۴ قاشق غذاخوری

پودر گلپر یک قاشق غذاخوری

پودر زردچوبه یک قاشق غذاخوری

فلفل سیاه یک قاشق چای خوری

گوشت چرخ کرده یا قلم گاو به میزان دلخواه (به جای گوشت می توانید آب گوشت هم اضافه کنید)

نمک به مقدار کافی

سبزی آش (تره، جعفری، گشنیز، شوید، اسفناج) ۴۰۰ گرم

طرز تهیه آش انار مجلسی:

ابتدا پیاز را به صورت نگینی خرد و با کمی روغن سرخ می کنیم تا طلایی شود و سپس زردچوبه را اضافه و تفت می دهیم تا بوی خامی آن از بین برود. نصف پیاز داغ را برای مرحله آخر نگه می داریم که به آش اضافه کنیم. لپه ای را که از دو ساعت قبل خیس کرده بودیم به این ترکیب اضافه می کنیم و تفت می دهیم. در ادامه دو لیتر آب به ظرف اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا با حرارت زیاد به جوش بیاید و سپس حرارت را کم می کنیم تا لپه ها نیم پز شود.



سپس می توانیم گوشت چرخ کرده را به میزان دلخواه قل قلی کنیم و داخل قابلمه بیاندازیم البته می توانید از قلم گوسفندی هم استفاده کنید که طعم آن را بی نظیر می کند. اگر تمایلی به ریختن گوشت ندارید می توانید از آب گوشت استفاده و به ترکیب اضافه کنید. درب قابلمه را به صورت نیمه باز می گذاریم تا لپه ها کمی نرم شود.

بعد از نرم شدن لپه ها، بلغور گندم (احتیاجی به خیس کردن ندارد) و برنج (برنج را از قبل خیس کنید) را اضافه می کنید و اجازه می دهیم این مواد لعاب خود را به آش پس دهد و به مرحله پخت برسد. اگر آب قابلمه به دلیل پخت مواد کم شد حتما آب در حال جوش به آن اضافه کنید. بعد از پخت مواد سبزی آش و آب انار، نمک، گلپر و فلفل سیاه را اضافه می کنیم و اجازه می دهیم به مدت ۲۰ دقیقه با حرارت متوسط مواد به خورد هم بروند. اگر دلتان بخواهد می توانید دو لیوان آب انار اضافه کنید و آش ترش تری درست کنید.