

# طرز تهیه آش ترخینه

احتمالا نام آش ترخینه زیاد به گوشتان خورده باشد. اما در مورد آش ترخینه دوغ چطور؟ امروز طرز تهیه ترخینه به همراه طرز تهیه آش ترخینه با تمام نکات و فوت و فنهایش به شما آموزش داده میشود. این آش به خصوص در روزهای تعطیل و آخر هفته‌ها بیشتر هم می‌چسبد.

ترخینه آش را می‌توانید به صورت آماده از عطاری‌ها تهیه کنید. با مواد لازمی که در پخت این دستور تهیه آمده است، می‌توانید برای چهار نفر آش ترخینه دوغ تهیه کنید. اگر می‌خواهید برای تعداد بیشتر یا کمتری آش درست کنید، کافی است مواد لازم را ضرب یا تقسیم بر تعداد کنید.

این آش یکی از آش‌های سنتی و قدیمی ایرانی است که در بعضی از شهرهای کشورمان مثل اراک، ملایر، کرمانشاه، همدان و بروجرد به صورت مناسبی طبخ میشود. البته این آش خوشمزه را بیشتر به نام شهر اراک می‌شناسند؛ چرا که تهیه آش ترخینه دوغ در این شهر جایگاه ویژه‌ای دارد. به طور مثال، در مناسبت‌های مهمی مثل روز اول عید نوروز و سیزده بدر برای وعده ناهار این آش را درست می‌کنند.

## مواد لازم برای تهیه ترخینه

- بلغور گندم نیم کیلوگرم
- نمک یک قاشق چای‌خوری
- ماست کفیر پروبیوتیک ناری کاله یکونیم کیلوگرم
- زردچوبه یک قاشق چای‌خوری
- زعفران نصف قاشق چای‌خوری
- پونه خشک یک قاشق غذاخوری
- فلفل سیاه نصف قاشق چای‌خوری



## مواد لازم برای تهیه آش ترخینه دوغ

- پیاز سه عدد
- سیر هشت حبه
- نخود 75 گرم
- کشک پاستوریزه کالهیک لیوان
- عدس 75 گرم
- ترخینه سه عدد
- لوبیا چیتی 75 گرم
- سبزی آش 500 گرم
- نعنا خشک یک قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مقدار لازم

## طرز تهیه ترخینه

### مرحله اول

برای شروع تهیه آش ترخینه کافی است بلغور گندم و مقداری آب را داخل یک کاسه بریزید و کنار قرار دهید تا حدود شش ساعت خیس بخورند. بهتر است از شب قبل آن را خیس کنید که برای فردا آماده باشد.

### مرحله دوم

بلغوری را که از شب قبل خیسانده بودید، آبکش کنید تا آب اضافه آن خارج شود. داخل یک کاسه ماست کفیر ناری را با همزن دستی بزنید تا

یکدست و نرم شود.

## مرحله سوم

یک قابلمه بردارید و بلغور گندم و ماست را روی حرارت ملایم بگذارید. به کمک یک قاشق چوبی هر چند دقیقه یکبار مواد را هم بزنید تا ته نگیرند. حدود یک ساعت زمان می‌برد تا بلغور بپزد. در دقیقه‌های آخر پخت، زعفران، فلفل سیاه، نمک، زردچوبه و پونه خشک را به مقداری که باب ذائقه خودتان است اضافه کنید. مواد را خوب هم بزنید تا کاملاً با هم ترکیب شوند و ادویه‌ها به خورد مواد بروند.

## مرحله چهارم

وقتی مواد حالت خمیری پیدا کردند، حرارت را خاموش کرده و صبر کنید تا ترخینه خنک شود. به اندازه بزرگی یک عدد پرتقال از مواد بردارید و با دست آن را گرد کنید. در آخر، آن را کمی فشار دهید تا تخت شود. ترخینه‌ها را روی یک سینی چیده و در جای خشک قرار دهید تا کاملاً خشک و آماده مصرف شوند.

## طرز تهیه آش ترخینه دوغ

### مرحله اول

برای تهیه آش ترخینه فراموش نکنید که از شب قبل باید لوبیا چیتی‌ها و نخودها را به صورت جداگانه داخل یک کاسه ریخته و با مقداری آب بخیسانید. دو تا سه مرتبه آب آن‌ها را خالی کرده و مجدداً کاسه را از آب پر کنید. این کار باعث می‌شود تا نفخ حبوبات از بین رود.

### مرحله دوم

ترخینه‌ها را حدود دو ساعت داخل یک کاسه قرار دهید و روی آن‌ها آب بریزید تا خیس بخورند. یک قابلمه مناسب موادتان بردارید. نخود و لوبیا را آبکش کرده و داخل قابلمه بریزید. حدود یک و نیم لیتر آب روی مواد بریزید و در قابلمه را ببندید تا مواد بپزند. بعد از دو ساعت آب ترخینه را هم گرفته و همراه حبوبات داخل قابلمه بریزید. در این فاصله عدس را با مقداری آب داخل یک کاسه بریزید تا خیس بخورند.

## مرحله سوم

در این مرحله از طرز تهیه آش ترخینه دوغ، پیاز را شسته و پوست بگیرید. سپس، به صورت نگینی خرد کنید. داخل یک تابه مقداری روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید تا روغن داغ شود. پیاز خرد شده را داخل روغن تفت دهید تا طلایی و نرم شود.

## مرحله چهارم

حبه‌های سیر را پوست بگیرید و به صورت ریز خرد کنید. پیازهای تفت داده شده را به یک کاسه منتقل کنید و سیر را به تابه اضافه کنید تا سرخ شود. بعد از این که سیر سرخ شد، پیازهای سرخ شده را به آن اضافه کنید و کمی با سیر تفت دهید. به آن‌ها مقداری زردچوبه و فلفل بزنید. شعله را خاموش کنید و به تفت دادن ادامه دهید. حواستان باشد که تابه داغ است و اگر شعله را خاموش نکنید، مواد ممکن است بسوزند.

## مرحله پنجم

داخل یک تابه دیگر مقدار کمی روغن ریخته و روی حرارت قرار دهید. نعنا خشک را داخل تابه بریزید و مرتب هم بزنید تا زمانی که تغییر رنگ دهند. شعله را خاموش کنید و در حالی که به تفت دادن ادامه می‌دهید، تابه را کنار بگذارید.

## مرحله ششم

در این مرحله سری به حبوبات بزنید. اگر نیم‌پز شده بودند، عدس را به آن‌ها اضافه کنید چون عدس سریع‌تر می‌پزد. سبزیجات آش را که از قبل پاک کرده، شسته و آب اضافی‌شان را گرفته‌اید، روی تخته آشپزی یا داخل خردکن خرد کنید. توجه کنید که سبزی آش نباید خیلی زیاد ریز خرد شود و نسبت به سبزی خورشتی باید درشت‌تر باشد.

## مرحله هفتم

بعد از این که حبوبات پخت، مقداری نمک به آن اضافه کنید. سپس سبزی آش را اضافه کنید اما در قابلمه را اصلاً نبندید. بعد از حدود 10 دقیقه، نصف پیاز داغ و سیر داغ را داخل قابلمه بریزید. بعد از نیم ساعت سبزی‌ها کاملاً پخته می‌شود و می‌توانید کشک را به آن اضافه کنید.

## مرحله هشتم

بعد از آن که کشک را اضافه کردید، اجازه دهید تا حدود یک ربع دیگر آتش روی حرارت جا بیفتد. سپس، آن را داخل کاسه مناسب ریخته و با پیاز داغ و سیر داغ باقیمانده تزئین کنید. آتش ترخینه دوغ شما آماده است. نوش جان!