طرز تهیه آش جو لعاب دار برای افطار

11 اسفند 1403

آش جو از انواع آش سنتی ایرانی و یکی از بهترین انتخاب‌ها برای افطار است. این آش خوشمزه در شهرهای مختلف به روش‌های متفاوت تهیه می‌شود و مواد اولیه اصلی آن جو، حبوبات، سبزیجات، کشک (در بعضی از دستورات پخت) است.

آش جو در شهرهای مختلف ایران به روش‌های متفاوتی تهیه می‌شود. ساده‌ترین روش پخت آش جو با استفاده از جو، حبوبات و سبزی آش است. در ادامه به آموزش طرز تهیه آش جو بدون گوشت و ساده می‌پردازیم. با دستور زیر می‌توانید برای **۴ نفر** آش جو تهیه کنید

مواد لازم آش جو ساده

مواد لازم آش جو ساده برای ۴ نفر در جدول زیر آمده است:

مواد لازم	مقدار مواد
جو پوست کنده	۱ پیمانه
لوبیا چیتی	½ پیمانه
نخود	½ پیمانه
سبزی آش	۵۰۰ گرم
کشک	⅓ پیمانه
پیاز	۳ عدد
سیر	۶ حبه
نعنا خشک	۲ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
استاک گوشت (اختیاری)	۲ پیمانه

مراحل تهیه آش جو ساده

برای تهیه آش جو ساده طبق مراحل زیر عمل کنید:

مرحله اول

مشابه دیگر انواع آش، حبوبات را از شب یا حتی روز قبل بخیسانید و چند مرتبه آب را عوض کنید تا نفخ آن‌ها گرفته شود. جو را نیز پس از شستن **به مدت ۱ تا ۲ ساعت** خیس کنید.

مرحله دوم

یک قابلمه مناسب بردارید و نخود و لوبیا آبکش شده را داخل آن بریزید. سپس قابلمه را آب کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا حبوبات بپزد. در یک قابلمه دیگر جو آبکش شده را همراه آب بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا پخته شود. توجه داشته باشید که حجم جو بعد از پخت زیاد می‌شود، بنابراین از یک قابلمه بزرگ برای این کار استفاده کنید. همچنین لازم است روی قابلمه در نگذارید، چرا که جو سر می‌رود.

مرحله سوم

برای پخت آش جو با اسفناج و دیگر سبزیجات آشی، پس از اینکه جو کمی پخته و نرم شد، سبزی آش را به آن اضافه کنید. **حدود ۳۰ دقیقه** صبر کنید و سپس حبوبات پخته شده را به آن بیفزایید. اگر خواستید از استاک گوشت استفاده کنید، در این مرحله آن را به مواد آش بیفزایید. در ادامه یک تابه بردارید و پیاز خلالی را همراه زردچوبه و فلفل با مقداری روغن تفت دهید. همین کار را برای سیر و نعنا نیز انجام دهید. توجه کنید که نعنا خیلی سریع می‌سوزد و تنها **۳۰ ثانیه** تفت دادن آن کافی است. نیمی از سیر داغ، پیاز داغ و نعنا داغ را به قابلمه آش اضافه کنید و باقیمانده را برای تزئین نگه دارید.

مرحله چهارم

مقداری نمک به آش اضافه کنید و اجازه دهید تا همه مواد خوب بپزند و آش لعاب‌دار شود. در ریختن نمک زیاده‌روی نکنید، چرا که در ادامه و با ریختن کشک ممکن است آش شور شود. در مراحل پایانی پخت مقداری کشک رقیق شده با آب جوش را به آش اضافه کرده و خوب هم بزنید تا مواد با هم مخلوط شود. اجازه دهید آش و کشک برای مدت کوتاهی با هم بجوشند، سپس شعله را خاموش کنید. آش جو را در ظرف دلخواه بکشید و با پیاز داغ، سیر داغ و نعنا داغ تزئین کنید.