

طرز تهیه آش جو مجلسی

14 آذر 1404

آش جو، یکی از آش‌های سنتی و پرتعداد ایرانی است که طعمی خوشمزه و مقوی دارد.

این آش از ترکیب جو پوست‌کنده، حبوبات مختلف، سبزی‌های معطر آش و ادویه‌های سنتی تهیه می‌شود. آش جو به خصوص در روزهای سرد زمستان، بسیار محبوب است و گرمای دلنشینی به بدن می‌بخشد. این آش، علاوه بر طعم خوب و لذیذش، خاصیت دارویی نیز دارد، و به دلیل وجود جو و حبوبات، سرشار از فیبر و پروتئین گیاهی است. از این رو برای افراد با ضعف بدنی بسیار مناسب است.

مواد لازم برای 4 تا 6 نفر

- 200 گرم جو پوست کنده خیس شده به مدت 2 ساعت
- 100 گرم نخود خیسانده شده به مدت 6 الی 8 ساعت
- 100 گرم لوبیا سفید یا لوبیا چیتی به مدت 6 الی 8 ساعت خیس کنید.
- 80 گرم عدس شسته شده
- 350 الی 400 گرم سبزی آش شامل تره، جعفری، گشنیز و در صورت تمایل اسفناج
- 2 عدد پیاز متوسط
- 3 تا 4 حبه سیر (اختیاری)
- نمک، فلفل و ادویه به میزان لازم
- 1 ق.غ نعنا خشک (برای تزئین)
- کَشک (اختیاری برای سرو)

زمان تقریبی

- زمان خیساندن حبوبات: 6 الی 8 ساعت
- پخت روی گاز: 1.5 الی 2 ساعت
- در صورت استفاده از زودپز: 30 الی 45 دقیقه

طرز تهیه آش جو

در این قسمت، طرز تهیه یک آش جو خوشمزه را مرحله به مرحله برایتان توضیح داده‌ایم:



آماده سازی مواد اولیه

نخود و لوبیا را از شب قبل به مدت 6 تا 8 ساعت خیس کنید. جو را 1 الی 2 ساعت قبل بشویید و خیس کنید تا زمان پخت کمتر شود. عدس را قبل از اضافه کردن شسته، و کنار بگذارید. سبزی ها را خوب بشویید و ریز خرد کنید. یکی از پیازها را نگینی کنید و پیاز دیگر را خاللی یا حلقه ای نگه دارید.

سرخ کردن پایه پیازها

در یک قابلمه بزرگ، کمی روغن بریزید. پیاز نگینی را اضافه کنید و تا زمانی که سبک و شفاف شود، تفت دهید (حدود 5-7 دقیقه). سپس زردچوبه را اضافه کرده و حدود 1 دقیقه دیگر تفت دهید تا خامی زردچوبه گرفته شود.

افزودن حبوبات و جو

نخود و لوبیای خیس خورده و آبکشی شده را داخل قابلمه بریزید، جو را اضافه کرده و حدود 3-5/2 لیتر آب سرد یا ولرم روی مواد بریزید. شعله را زیاد کنید تا آب جوش بیاید.

کف‌گیری و آهسته‌پزی

وقتی آب جوش آمد، کف روی آش را با قاشق بگیرید، سپس شعله را کم کنید و در قابلمه را نیمه باز بگذارید تا با حرارت ملایم حدود 60-90 دقیقه بپزد. بین پخت، گاهی آش را هم بزنید تا مواد ته نگیرند.

افزودن عدس

پس از حدود 30-45 دقیقه (وقتی نخود و لوبیا نیم پز شدند)، عدس را اضافه کنید. عدس زودتر از بقیه حبوبات پخته می‌شود و اگر زود اضافه کنید، له می‌شود؛ مگر اینکه بخواهید غلظت بیشتری داشته باشید.

اضافه کردن سبزی

وقتی حبوبات تقریباً نرم شدند (معمولاً 20 تا 30 دقیقه مانده به پایان پخت)، سبزی خردشده را اضافه کنید و هم بزنید. سبزی باید حدود نیم ساعت بپزد تا عطر و بافت مناسبی پیدا کند.

اضافه کردن چاشنی‌ها

10-15 دقیقه قبل از اتمام پخت، نمک و فلفل را اضافه کنید و مزه آش را بچشید تا در صورت نیاز، طعم آن تنظیم شود. اگر آش خیلی غلیظ است، کمی آب گرم اضافه کنید و اگر خیلی رقیق است، درب قابلمه را بردارید و بگذارید با شعله ملایم غلظت پیدا کند.

کشک (اختیاری)

اگر می‌خواهید کشک اضافه کنید، آن را با دو یا سه قاشق آب گرم رقیق کنید و چند دقیقه قبل از برداشتن از روی شعله، به آش بیافزایید و خوب هم بزنید تا یکدست شود. می‌توانید کشک را روی کاسه سرو هم بریزید.

پیازداغ و نعناداغ

در یک تابه کوچک، مقدار کمی روغن بریزید، پیازهای خالی را سرخ کنید تا طلایی و ترد شوند. سپس کمی نعنا خشک به آن اضافه کنید و سریع از روی حرارت بردارید تا نسوزد. سیر خردشده را هم می‌توانید جداگانه تفت دهید.

سرو آش جو

آش را در کاسه دلخواه بریزید و روی آن را با پیازداغ، نعناداغ، سیرداغ و در صورت تمایل کشک تزئین کنید. نوش جان!