

طرز تهیه آش شلغم

آش شلغم یکی از آش های محلی جنوب خراسان و البته یکی از آش های پرخاصیت در ایران است که استفاده درمانی و دارویی بسیاری دارد. آش شلغم به دلیل وجود شلغم و پیاز دارای انواع ویتامین های B و C و A است که در پیشگیری و درمان بیماری های مختلفی از جمله سرماخوردگی، درد مفاصل، تسکین خارش و ... بسیار مفید است.

در این مطلب طرز تهیه آش شلغم خوشمزه را برای شما آماده کرده ایم. پیشنهاد می کنیم تهیه این آش را در فصل زمستان از دست ندهید.

مواد لازم برای آش شلغم بدون گوشت :

500 گرم	شلغم نگینی خرد شده
نصف پیمانه	عدس یا ماش
به میزان لازم	نمک، فلفل و زردچوبه
نصف پیمانه	برنج نیم دانه
2 عدد	پیاز بزرگ
350 گرم پاک شده	اسفناج، گشنیز، تره و جعفری (سبزی آش)
8 تا 10 لیوان	آب یا عصاره ی گوشت

برای طرز تهیه آش شلغم بدون گوشت:

ابتدا پیازها را رنده کنید و آن را با روغن سرخ کنید، سپس به آن کمی زردچوبه اضافه کنید، سپس به آن عدس یا ماش را اضافه کنید و بگذارید بجوشد زمانی که عدس یا ماش نیم پز شدند برنج نیم دانه را اضافه کنید اگر آب آن کم شده بود آب گوشت یا عصاره ی گوشت را با آب جوش به آش اضافه کنید.

در این مرحله سبزی و شلغم های خرد شده را اضافه کنید. سپس نمک آن را بچشید و مقداری نمک و فلفل و اگر لازم بود زردچوبه به آن اضافه کنید و اجازه بدهید ۱۵ دقیقه جا بیفتد.

سپس داخل ظرف مورد نظر بریزید و آن را با نعنا داغ و کشک تزیین کنید.