طرز تهیه آش شلغم

1 آبان 1402

آش شلغم یکی از آش های سنتی و خوشمزه ایرانی است که برای درمان سرماخوردگی مفید می باشد.

مواد لازم برای ۴ نفر	
سبزی آش	۵۰۰ گرم
ماش	۱ پیمانه
شلغم	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد بزرگ
آرد گندم	½ پیمانه
نمک	۱ قاشق مرباخوری
فلفل سیاه	۱ قاشق چایخوری
زردچوبه	۱ قاشق مرباخوری
روغن مایع	۲ قاشق غذاخوری
مرزنجوش	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه آش شلغم

مرحله اول

برای تهیه **آش شلغم خوشمزه** در ابتدای کار ماش را می شوییم تا گرد و غبارش شسته شود، سپس درون یک کاسه حاوی آب می ریزیم و اجازه می دهیم ماش به مدت ۲ تا ۳ ساعت درون آب بماند تا تا خیس بخورد.

مرحله دوم

در این مرحله پس از گذشت این زمان ماش را آبکشی می کنیم، سپس درون یک قابلمه حاوی آب اضافه می کنیم و قابلمه را روی حرارت قرار می دهیم. در ادامه اجازه می دهیم ماش درون آب جوش بماند تا کاملا پخته شود.

مرحله سوم

حالا پوست پیاز را جدا می کنیم، سپس می شوییم و به صورت خلالی خرد می کنیم. در ادامه یک تابه مناسب روی حرارت ملایم قرار می دهیم، سپس روغن مایع را درون آن اضافه می کنیم و بلافاصله پیاز را درون تابه می ریزیم.

مرحله چهارم

در این مرحله پیاز را تفت می دهیم تا کاملا سرخ و طلایی شود. در ادامه مقداری زردچوبه و فلفل سیاه به پیاز اضافه می کنیم، سپس حرارت را خاموش می کنیم. در ادامه سبزی آش (شوید، تره و کمی اسفناج) را می شوییم.

مرحله پنجم

حالا سبزی آش را درون آبکش قرار می دهیم، سپس اجازه می دهیم آب اضافی اش خارج شود. در ادامه سبزی آش را روی تخته گوشت قرار می دهیم، سپس به صورت ریز ساطوری می کنیم. حالا آرد گندم را درون یک کاسه مناسب می ریزیم.

مرحله ششم

در این مرحله ۱ لیوان آب سرد به آرد اضافه می کنیم و هم می زنیم تا آرد گلوله نشود، سپس کاملا یکدست شود. در ادامه شلغم را می شوییم، سپس پوست، ابتدا و انتهای آن را جدا می کنیم و به ۲

قسمت یکسان تقسیم می کنیم.

مرحله هفتم

حالا یک قابلمه مناسب انتخاب می کنیم، سپس سبزی آش خرده شده را به همراه شلغم خرد شده، مقداری نمک و ۳ لیوان آب به قابلمه اضافه می کنیم. در ادامه قابلمه را روی حرارت زیاد قرار می دهیم تا آب به جوش بیاید.

مرحله هشتم

در این مرحله زمانی که ماش کاملا پخته شد، آن را به همراه پیاز داغ و آرد درون قابلمه حاوی مواد آش می ریزیم، سپس آش را به صورت مدام هم می زنیم و اجازه می دهیم آش به جوش بیاید. در ادامه حرارت را ملایم می کنیم.

مرحله نهم

حالا اجازه می دهیم آش به مدت ۱۵ دقیقه جوش بزند تا کاملا جا بیوفتد. در ادامه پس از گذشت این زمان مرزنجوش را به آش اضافه می کنیم، سپس مخلوط می کنیم و اجازه می دهیم عطر و طعم مرزنجوش درون آش پخش شود.

مرحله دهم

در نهایت پس از گذشت ۵ دقیقه قابلمه را از روی حرارت کنار می گذاریم. در ادامه آش شلغم را درون ظرف مورد نظرمان می ریزیم، سپس به سلیقه خود با پیاز داغ و نعنا داغ تزئین کرده و سرو می کنیم. نوش جان.