

# طرز تهیه آش شله قلمکار خوشمزه و مجلسی به سبک سنتی مثل نذری

آش شله قلمکار یکی از **آش** های قدیمی و سنتی ایرانی است که بیشتر به عنوان نذری برای مراسم های مذهبی مانند ماه محرم و ماه رمضان طبخ می شود. آش شله قلمکار مانند آش بادمجان از غذاهایی محسوب می شود که هر کسی نمی تواند آنرا بخوبی بپزد.

با مقدار موادی که در این دستور آشپزی قرار گرفته است می توانید برای ۴ نفر آش شله قلمکار تهیه کنید. در صورتی که می خواهید مقدار کمتر یا بیشتری آش شله قلمکار تهیه کنید کافیست مقدار مواد را ضرب یا تقسیم کنید.

مواد لازم برای ۴ نفر

## مواد لازم آش شله قلمکار

- پیاز ۴ عدد
- سیر ۲ حبه
- برنج  $\frac{1}{2}$  لیوان
- نخود  $\frac{1}{2}$  لیوان
- عدس ۱ لیوان
- گندم  $\frac{1}{2}$  لیوان
- لوبیا چیتی  $\frac{1}{2}$  لیوان
- سبزی آش ۵۰۰ گرم
- کشک به اندازه کافی
- گوشت بدون استخوان ۲۵۰ گرم
- نمک ، فلفل سیاه و زردچوبه به اندازه کافی

## طرز تهیه آش شله قلمکار

ابتدا برای اینکه نفخ حبوبات از بین برود نخود و لوبیا را جداگانه در کاسه ای می ریزیم و روی آن ها آب می گیریم و به مدت ۶ ساعت اجازه می دهیم تا خیس بخورند بهتر است ۲ الی ۳ مرتبه در این ۶ ساعت آب آن ها را بیرون بریزیم

و مجددا آب روی حبوبات بگیریم. می توانید از شب حبوبات را خیس

کنید تا صبح آبکش کنید. سپس ۳ تا از پیازها را پوست می گیریم و آبکش می کنیم و به صورت خالی خرد می کنیم و در تابه ای بزرگ روغن می ریزیم و روی حرارت کم می گذاریم تا داغ شود

و بعد پیاز را در روغن می ریزیم و تفت می دهیم و صبر می کنیم تا نرم و طلایی رنگ شود و در بشقابی پیازهای سرخ شده را می ریزیم و کنار می گذاریم. آن وقت گندم را می شویم و آبکش می کنیم و در قابلمه ای می ریزیم و ۵ لیوان آب روی آن می ریزیم

و حرارت را ملایم می کنیم و تامل می کنیم تا پخته شود. نخود را در قابلمه ای می ریزیم و روی آن آب می گیریم و روی حرارت می گذاریم تا بپزد. پس از گذشت ۱ ساعت از پخت نخود لوبیا را نیز آبکش می کنیم و به نخود اضافه می کنیم تا با هم خوب مغز پخت شوند.

گوشت را می شویم و روی تخته آشپزخانه خرد می کنیم و در قابلمه ای می ریزیم و روی آن چند لیوان آب سرد می ریزیم و پیاز باقیمانده را به همراه سیر پوست می گیریم و پیاز را به ۴ قسمت تقسیم می کنیم و داخل گوشت قرار می دهیم و روی حرارت می گذاریم تا با حرارت ملایم گوشت پخته شود. عدس را در کاسه ای می ریزیم و روی آن آب می گیریم تا به مدت ۱ ساعت خیس بخورد. پس از اینکه گوشت پخت، گوشت ها را از آب گوشت جدا می کنیم و آب گوشت را صاف می کنیم و کنار می گذاریم و گوشت ها را ریش ریش می کنیم و کنار می گذاریم. برنج را تمیز می شویم و در قابلمه ای بزرگ می ریزیم و عدس را آبکشی می کنیم و به برنج اضافه می کنیم و ۶ لیوان آب روی مواد داخل قابلمه می ریزیم و روی حرارت ابتدا زیاد می گذاریم تا به جوش بیاید

و بعد حرارت را ملایم می کنیم تا عدس و برنج نرم شوند. سبزی این آش اسفناج ، مرزه ، ریحان ، جعفری ، نعناع ، گشنیز است که به مقدار یکسان از هر کدام در آش استفاده می کنیم که سبزی ها را از قبل پاک می کنیم و می شویم و آبکش می کنیم و روی تخته آشپزخانه ساطوری خرد می کنیم.

البته می توانیم در خردکن نیز سبزی ها را بریزیم تا خرد شوند. پس از پخت برنج و عدس ، قبل از اینکه سبزی ها را به مواد بیفزاییم کمی نمک روی مواد می ریزیم و بعد سبزی ها را به قابلمه اضافه می کنیم (تا رنگ سبزی تا جای ممکن تغییر نکند)

و تقریباً ۲۰ دقیقه زمان کافی است تا سبزی ها نرم شوند، آن وقتنخود

و لوبیا و گندم پخته شده را نیز اضافه می کنیم و گوشت های ریش شده و آب گوشت را نیز اضافه می کنیم. ادویه ها را نیز می افزاییم که شامل زردچوبه، نمک، فلفل سیاه است

و نصف پیاز داغ را نیز داخل آش می ریزیم و آب جوش به مواد اضافه می کنیم درب قابلمه را می گذاریم و حرارت را ملایم می کنیم تا به مدت ۲ الی ۳ ساعت آش خوب بپزد و لعاب دار شود. آش آماده شده را در کاسه ای بزرگ می کشیم و با نعناع داغ و کشک و پیازداغ تزئین می کنیم.

نوش جان