

طرز تهیه آش عباسعلی کرمانشاه با نکات مهم

7 آذر 1404

آش عباسعلی یکی از قدیمی ترین غذاهای محلی کرمانشاه است که ریشه آن به سنت های زمستانی و مراسم مذهبی این شهر برمی گردد.

این آش به دلیل استفاده از حبوبات متنوع، گندم و گوشت دنده گوسفندی، غذایی بسیار مقوی و انرژی زا محسوب می شود.

ویژگی اصلی آش عباسعلی در مقایسه با دیگر آش های ایرانی، قوام کشدار، عطر نعناع داغ و استفاده از روغن حیوانی در مراحل پایانی است که طعم اصیل کرمانشاهی را کامل می کند.

مواد لازم آش عباسعلی برای ۴ نفر

گوشت دنده گوسفندی: ۴۰۰ گرم

گندم پوست کنده: ۱/۵ پیمانه

برنج: ۱/۲ پیمانه

نخود: ۱/۲ پیمانه

لوبیا چیتی: ۱/۲ پیمانه

لوبیا سفید: ۱/۲ پیمانه

عدس: ۱/۲ پیمانه

پیاز درشت: ۴ عدد

سیر: ۱۰ حبه

نعناع خشک: ۲ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز و زردچوبه: به میزان لازم

روغن مایع یا روغن حیوانی: به مقدار لازم

طرز تهیه مرحله به مرحله

مرحله اول: خیساندن حبوبات



حبوبات را از شب قبل در ظروف جداگانه خیس کنید و آب آن ها را یک تا دو بار تعویض کنید تا راحت تر بپزند و نفخشان گرفته شود.

مرحله دوم: پخت حبوبات

نخود، لوبیا چیتی و لوبیا سفید را با ۴ پیمانه آب روی حرارت قرار دهید. پس از حدود یک ساعت، عدس را اضافه کنید و اجازه دهید همه حبوبات کاملاً نرم شوند.

مرحله سوم: پخت گندم و برنج

گندم را جداگانه با ۲ پیمانه آب بپزید. در نیمه پخت، برنج خیس خورده را اضافه کنید تا هر دو کاملاً له و یکدست شوند.

مرحله چهارم: آماده سازی گوشت

یک پیاز خرد شده را تفت دهید، زردچوبه و فلفل اضافه کنید. گوشت دنده را کمی سرخ کرده، سپس ۳ پیمانه آب بریزید و اجازه دهید کاملاً بپزد.

پس از پخت، گوشت را ریش ریش کنید و استخوان ها را جدا کنید.

مرحله پنجم: ترکیب مواد

تمام مواد پخته شده را در یک قابلمه بزرگ بریزید و چند پیمانه آب اضافه کنید. روی حرارت ملایم قرار داده و مرتب هم بزنید تا آش ته نگیرد و جا بیفتد.

مرحله ششم: افزودن ادویه و داغ ها

نمک و ادویه را اضافه کنید. پیاز داغ، سیر داغ و نعناع داغ را آماده کرده و نصف آن را داخل آش بریزید. آش باید غلیظ، کشدار و یکدست شود.

مرحله هفتم: سرو نهایی

در صورت دسترسی، یک قاشق روغن حیوانی کرمانشاهی به آش اضافه کنید تا عطر آن دوچندان شود. در ظرف سرو ریخته و با باقی مانده نعناع داغ، سیر داغ و پیاز داغ تزیین کنید.