طرز تهیه انواع آش شلغم مناسب برای زمستان و سرماخوردگی

14 آبان 1401

آش شلغم یکی از آش‌های اصیل ایرانیه. این آش به خاطر وجود شلغم، ویتامین C زیادی داره. به خاطر همینه که به تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با ویروس‌ها کمک می‌کنه و برای سرماخوردگی به شدت مفیده.

اگه به عدس و ماش علاقه دارید و می‌خواید توی آشتون از طعمش لذت ببرید، توصیه می‌کنم این نوع آش رو انتخاب کنید:

مواد لازم برای تهیه آش شلغم با عدس و ماش:

برنج نیم‌دونه خیس خورده: ۱ پیمانه عدس پخته: ½ پیمانه

ماش پخته: ½ پیمانه

پیاز: ۲ عدد متوسط

شلغم: ۵ تا ۶ عدد

سبزی آشی (جعفری، گشنیز، اسفناج، تره و شوید): ۲۵۰ گرم

آب: به مقدار لازم

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

آبغوره یا آبلیمو (برای چاشنی): به مقدار لازم

طرز تهیه آش شلغم با عدس و ماش

یک عدد پیاز رو رنده کنید گوشت چرخ‌کرده، نمک، فلفل و زردچوبه را به پیاز رنده شده اضافه کنید حالا اونها را با هم مخلوط کرده و با دست ورز بدید پس از اینکه مخلوط گوشت و پیاز به چسبندگی لازم رسید، از مواد گلوله‌های کوچک به اندازه گردو درست کنید یک عدد پیاز باقی‌مانده را نگینی خرد کنید و در قابلمه‌ای که می‌خواهید آش را در اون بپزید روی حرارت قرار بدین حالا کوفته ریزه‌های آماده شده از مرحله قبل رو به پیاز داغ اضافه کنید کوفته ریزه‌ها رو تفت بدین تا رنگشون تغییر کنه و طلایی بشه در این مرحله باید برنج رو به قابلمه اضافه کنید به مقدار لازم آب و ادویه به مواد اضافه کنید حالا مواد رو هم بزنید تا کاملا با یکدیگر مخلوط بشن شلغم‌ها را پوست بگیرید و به شکل مکعبی خرد کنید وقتی آب

درون قابلمه جوش آمد، شلغم‌های خام رو درون اون بریزید نیم ساعت آخر پخت، عدس و ماش پخته شده و سبزی رو به مواد آش اضافه کنید در آخر به عنوان چاشنی، کمی آبغوره یا آبلیمو بریزید و اجازه بدین همراه آش چند قل ریز بزنه تا طعمش به خورد آش بره آش رو در ظرف مناسب سرو کنید و روی اون رو با پیاز داغ فراوان، نعناع داغ و برش‌هایی از شلغم تزئین کنید