

# طرز تهیه نخود آب برای سرماخوردگی

نخود آب غذا ساده و خوشمزه جنوبی است. این خوراک مغذی در فصل زمستان در سفرهای سنتی با گوشت و آب قلم سرو می‌شود. در زمان‌های قدیم نخود آب غذای خیابانی بود که در گاری‌های قدیمی کنار پارک‌های شهر فروخته می‌شد.

نخود آب یکی از ساده‌ترین و خوشمزه‌ترین خوراکی‌ها است که به درمان سرماخوردگی کمک می‌کند. اگر به طعم و مزه سوپ علاقه‌ای ندارید؛ اما هوس خوراک گرم کرده‌اید نخود آب را امتحان کنید. در این مطلب طرز تهیه نخود آب بازاری را آموزش می‌دهیم.

## طرز تهیه نخود آب

نخود آب خوراکی ساده و مغذی است که به درمان سرماخوردگی کمک می‌کند. این غذا با ترکیب کردن نخود، بلغور گندم و پیاز آماده می‌شود. در این روش تهیه از آب قلم برای آماده کردن نخود آب استفاده نشده است؛ شما می‌توانید در مرحله اضافه کردن آب به قابلمه نخود، آب قلم را اضافه کنید. مدت زمان آماده شدن نخود آب با آب قلم، ۹۰ تا ۶۰ دقیقه است؛ البته بهتر است قبل از آماده کردن نخود آب، نخود را از شب قبل در آب خیس کنید تا نفخ آن گرفته شود.

### مواد اولیه برای تهیه نخود آب:

این مقدار مواد اولیه برای تهیه نخود آب برای ۲ تا ۳ نفر مناسب است.

| مقدار لازم      | مواد اولیه                       |
|-----------------|----------------------------------|
| ۲ پیمانه        | نخود                             |
| ۳ قاشق غذا خوری | بلغور گندم                       |
| ۱ عدد           | پیاز                             |
| ۲ حبه           | سیر                              |
| به مقدار لازم   | آب جوش                           |
| به مقدار لازم   | ادویه (نمک، زردچوبه و فلفل سیاه) |

**فوتوفن:** اگر نخود را از شب قبل خیس نکرده‌اید، چند دقیقه آن را

داخل آب بجوشانید و آبکش کنید. این کار تا حد زیادی نفخ نخود را از بین می‌برد.

## مراحل تهیه نخود آب

۱. در مرحله اول تهیه نخود آب بازاری، پیاز را پوست بگیرید و آن را بشویید. پیاز را به صورت نگینی خرد کنید. یک تابه متوسط انتخاب کنید، مقداری روغن داخل آن بریزید. پیاز را داخل تابه تفت دهید تا طلایی‌رنگ شده و بوی خامی آن گرفته شود.

۲. سیر را پوست بگیرید و با سیر له‌کن یا دنده‌های ریز رنده آن را له کنید. سیر له‌شده را به پیاز سرخ‌شده اضافه کنید. پس از تفت خوردن سیر، ادویه را به سیر و پیاز اضافه کنید و مواد را هم بزنید تا سیر و پیاز، طعم ادویه را به خود بگیرد.

۳. نخودی که از قبل خیسانده‌اید و بلغور گندم را به تابه اضافه کنید و مواد را دوباره هم بزنید تا به خوبی مخلوط شوند.

**فوتوفن:** اضافه کردن بلغور گندم به نخود آب باعث غلیظتر شدن آب آن می‌شود.

۴. در این مرحله مقداری آب به تابه اضافه کنید و اجازه دهید که نخودها به آرامی پخته و نرم شوند.

**فوتوفن:** اگر می‌خواهید که نخود آب شما با آب قلم پخته شود. آب قلم را در این مرحله به تابه اضافه کنید و حرارت تابه را روی ملایم قرار دهید. اجازه دهید که نخود پخته و نرم شود.

۵. در مرحله آخر، نخود آب را با آب‌لیمو تازه سرو کنید. شما می‌توانید این غذا خوشمزه را با نان یا به صورت آبگوشتی نوش جان کنید.

**فوتوفن:** در مرحله آخر قبل از سرو نخود آب، طعم غذا را امتحان کنید. اگر طعم آن دلخواه شما نبود با اضافه کردن نمک و فلفل سیاه چاشنی غذا را تنظیم کنید.

شما می‌توانید در تهیه نخود آب از آب یا عصاره مرغ استفاده کنید. آب مرغ طعم آن را غنی‌تر و خوشمزه‌تر می‌کند.