

طرز تهیه یک آش کلونک سنتی و خوشمزه لرستانی

28 تیر 1404

آش کلونک یکی از غذاهای سنتی و محبوب مناطق لرستان است که به خاطر طعم لذیذ و خواص تغذیه ای اش، در بین مردم این منطقه و همچنین سایر نقاط ایران محبوبیت زیادی دارد.

این آش که با استفاده از حبوبات، سبزیجات تازه و ادویه های مخصوص تهیه می شود، به عنوان یک وعده غذایی مغذی و کامل شناخته می شود.

مواد لازم برای تهیه آش کلونک

برای تهیه آش کلونک به مواد زیر نیاز دارید:

گندم پوست کنده: ۲۰۰ گرم

حبوبات (نخود و لوبیا چیتی): ۱۰۰ گرم

پیاز: ۱ عدد بزرگ

سبزی آش (اسفناج، تره، گشنیز، جعفری): ۵۰۰ گرم

کشمک: به مقدار لازم

آب گوشت یا مرغ: به مقدار لازم (اختیاری)

نعناع خشک: به مقدار لازم

روغن: به مقدار لازم

فلفل، نمک، زردچوبه: به مقدار لازم

مراحل تهیه آش کلونک

مرحله ۱: آماده سازی حبوبات و گندم

حبوبات را پاک کرده و بشویید. آن ها را از شب قبل به صورت جداگانه خیس کنید. این کار کمک می کند تا زمان پخت کاهش یابد و نفخ آن ها گرفته شود. همچنین گندم پوست کنده را نیز خیس کنید تا نرم شود.

مرحله ۲: آماده سازی سبزیجات

سبزی های آش را شامل اسفناج، تره، گشنیز و جعفری پاک کرده و خوب بشویید. سپس آن ها را به صورت ساطوری خرد کنید و کنار بگذارید.

مرحله ۳: سرخ کردن پیاز

در قابلمه ای مقداری روغن بریزید و پیاز را به صورت خرد کرده و درون روغن سرخ کنید تا طلایی و نرم شود. در این مرحله می توانید ادویه ها (فلفل، نمک و زردچوبه) را به پیاز اضافه کرده و کمی تفت دهید تا عطر ادویه ها آزاد شود.

مرحله ۴: اضافه کردن حبوبات و گندم

حبوبات خیس خورده و گندم را به پیاز داغ اضافه کنید و به مدت چند دقیقه آن ها را با هم تفت دهید. سپس آب گوشت یا مرغ را به مخلوط اضافه کنید و حرارت را افزایش دهید تا آب به جوش بیاید.

مرحله ۵: پختن آش

پس از به جوش آمدن آب، حرارت را کم کنید و درب قابلمه را بگذارید تا حبوبات و گندم به آرامی بپزند. این مرحله معمولاً بین ۱ تا ۲ ساعت زمان می برد. در این زمان، حبوبات و گندم باید به خوبی نرم شوند.

مرحله ۶: اضافه کردن سبزیجات

پس از گذشت زمان لازم، سبزی های خردشده را به مخلوط اضافه کنید و اجازه دهید آش برای ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دیگر بپزد. در این مرحله می توانید نمک و ادویه ها را به دلخواه تنظیم کنید.

مرحله ۷: سرو آش کلونک

پس از پخت کامل آش، آن را در ظرف سرو ریخته و با کشک رقیق شده و نعنا داغ یا پیاز داغ تزیین کنید. این آش معمولاً با نان یا برنج و همچنین ترشی یا ماست سرو می شود.