

طرز تهیه آب دوغ خیار

آب دوغ خیار بخشی از خاطره روزهای تابستان همه ماست. قدیمی‌ها عقیده داشتند هر فصلی غذای خودش را دارد! یعنی بسته به مواد خوراکی مثل سبزیجات و میوه‌های رسیده آن فصل تنوع غذایی هم تغییر می‌کند و کافی بود تا هوا گرم شود و بساط آب دوغ خیار را علم کنند.

آبدوغ خیار یا همان سوپ سرد ایرانی، یکی از محبوب‌ترین میان‌وعده‌ها و غذاهای تابستانی است. آب دوغ خیار به عنوان یک غذای محبوب در فصل گرما، یکی از سالم‌ترین غذاها است که می‌تواند فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز شما را تامین کند.

نعناع و ریحان در آن ضد نفخ و ضد سوزش معده هستند. ترخون آن معطر و اشتها آور است، خیار موجود در آن دارای ویتامین C است و عطش را فرو می‌نشانند. ماست و دوغ که از مواد اصلی هستند، حاوی کلسیم و پروتئین هستند. کشمش و گردو در این غذا هم سرشار از پتاسیم هستند.

اگر فشار خون بالا یا طبع گرمی دارید، حتما از ماست کم چرب یا دوغ به جای ماست استفاده کنید.

مواد لازم برای تهیه آب دوغ خیار

- ماست همزده پرچرب ۲۰۰ گرم
- دوغ نعنا و پونه نیم لیتر
- خامه صبحانه دو قاشق غذاخوری
- خیار دو عدد
- کشمش و گردوی خرد شده ۲۰۰ گرم
- سبزی معطر (نعنا، تره، شوید، جعفری تازه) از هر کدام یک دسته
- گل محمدی خشک به مقدار لازم
- آب و یخ به مقدار لازم

طرز تهیه آب دوغ خیار

مرحله اول

آب دوغ خیار یک مدل سوپ سرد تابستانی است که خوردن آن در روزهای گرم حسابی می‌چسبد. برای تهیه یک آبدوغ خیار خوشمزه ابتدا باید مواد اولیه آن را آماده کنید. دو عدد خیار را با پوست یا بدون پوست به دلخواه به صورت نگینی خرد کنید. سپس سبزی و گردو را خرد کنید و سایر مواد را در ظرفهای مخصوص بریزید. یک کاسه بزرگ برای سرو آبدوغ خیار انتخاب کنید و دست به کار شوید.

مرحله دوم

برای شروع ابتدا ماست پرچرب را کاملاً هم بزنید تا یکدست شود. در صورت تمایل دو قاشق غذاخوری خامه صبحانه به آن اضافه کنید؛ اضافه کردن خامه اجباری نیست اما طعم آب دوغ خیارستان را منحصر به فرد خواهد کرد. سپس آب را به ماست اضافه کنید و آرام هم بزنید.

مرحله سوم

گردو را خرد کنید و همراه کشمش، نمک و فلفل به دوغ اضافه کنید. (می‌توانید به جای ماست از دوغ‌های آماده طعم دار یا کفیر هم استفاده کنید اما ترکیب ماست، خامه و دوغ طعم بهتری به آبدوغ خیار شما خواهد داد.)

مرحله چهارم

خیار را نگینی خرد کنید و همراه سبزی و گل محمدی به بقیه مواد اضافه کنید.

در آخر یک لیوان دوغ نعنا و پونه به مخلوط داخل ظرف اضافه کنید و هم بزنید تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند.

مرحله پنجم

اضافه کردن سبزی خوردن تازه و خرد شده به این غذا آن را خوشمزه تر می‌کند. می‌توانید به آب دوغ خیار به انتخاب خودتان پیاز یا پیازچه و یخ هم اضافه کنید تا در روزهای گرم تابستانی روحتان را جلا دهد. در ضمن اگر دوست داشته باشید می‌توانید در آخر دو قاشق غذاخوری عرق کاکوتی به آب دوغ خیارستان اضافه کنید که خواص بسیاری داشته و باعث جذب بهتر غذا و جلوگیری از دل‌پیچه بعد از غذا می‌شود. نوش جان!