

تهیه آش «ماش»

ماش یکی از حبوبات خوشمزه و متناسب با ذائقه ایرانی است که برای کاهش کلسترول خون و کم خونی بدن بسیار مفید است. با ماش می‌توان انواع غذاها از جمله ماش پلو، کوکوی ماش و غیره را درست کرد.

مواد لازم برای تهیه آش ماش

- ماش یک پیمانه
- سبزی آش خرد شده یک و نیم پیمانه
- رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری
- برنج نصف پیمانه
- پیازسه عدد
- نعناع داغ به مقدار لازم
- نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه آش ماش

مرحله اول

برنج را چند ساعت مانده به زمان پخت آش خیس کنید. نیازی به خیس کردن ماش نیست.

پیازها را خرد کرده و داخل یک قابلمه با مقداری روغن سرخ کنید. مقداری از پیازها را کنار گذاشته و مابقی را برای پخت ماش در قابلمه نگه دارید.

ماش را با مقداری نمک و زردچوبه و ۴ لیوان آب به پیاز اضافه کرده و منتظر بمانید تا بپزد.

مرحله دوم

وقتی ماش باز و نیم‌پز شد، برنج خیس خورده را به آن اضافه کرده و کمی دیگر آب اضافه کنید. هر چند دقیقه یک بار مواد را هم می‌زنیم تا ته نگیرد. وقتی برنج حسابی نرم شد، سبزی آش که شامل تره، جعفری، گشنیز و اسفناج است را اضافه کنید.

مرحله سوم

در ادامه رب گوجه فرنگی، نمک و فلفل را با کمی روغن تفت داده و به قابلمه اضافه کنید سپس ادویه آش را اضافه کرده و منتظر بمانید تا آش جا بیفتد. در این هنگام داخل یک تابه نعناع خشک را به روغن داغ اضافه کرده و هم بزنید سپس از روی حرارت بردارید تا سیاه نشود.

وقتی آش کاملاً جا افتاد، آن را در ظرفی مناسب سرو کرده و روی آن را با پیازداغ، نعناع داغ و کشک تزیین کنید.

معمولاً داخل این آش سیر داغ ندارد، اما اگر مایلید می‌توانید استفاده کنید.