



۱۵ هزار تومان



کمتر از



در ایام ماه مبارک رمضان پای ثابت سفره‌های افطار، انواع آش است که با طعم خوب و خواص زیادی که دارند به ما انرژی داده و از خوردنش لذت می‌بریم. در این شماره از چاردیواری طرز تهیه آش بادمجان را که طعمی متفاوت از آش‌های مرسوم دارد، به شما آموزش می‌دهیم.

یک غذای متفاوت

آش بادمجان

طرز تهیه



حبوبات را از شب قبل و برنج را یک ساعت قبل از پخت خیس می‌کنیم. حبوبات را به جز عدس در قابلمه‌ای ریخته و وقتی نیم‌پز شد گوشت را شسته و همراه با زردچوبه و فلفل به آن اضافه کرده و روی حرارت کم می‌گذاریم تا بپزد. عدس و برنج را همراه با کمی آب، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه در قابلمه مناسبی ریخته و روی حرارت می‌گذاریم تا بپزد. در این فاصله پوست بادمجان‌ها را گرفته، خرد کرده و در تابه‌ای ریخته و با کمی روغن تفت داده و سرخ می‌کنیم و در انتها روی آن نمک، فلفل سیاه و زردچوبه و نصف لیوان آب ریخته و در تابه را می‌گذاریم تا بپزد. وقتی مرغ پخت آن را از حبوبات پخته شده جدا و ریش ریش کرده و با بادمجان خوب مخلوط می‌کنیم و آن را همراه کشک، برنج و عدس به آش اضافه کرده و خوب هم‌زده و روی حرارت کم می‌گذاریم تا جا بیفتد. در این فاصله سیر و پیازها را خرد و با کمی روغن سرخ کرده و نصف آن را به آش اضافه می‌کنیم. در نهایت آش را در ظرف مناسبی ریخته و با گوشت ریش ریش شده، بادمجان سرخ شده، پیازداغ، سیرداغ و کشک ترشین و سرو می‌کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر



۱. برنج نیم‌دانه: نصف پیمانه (۳۰۰۰ تومان)
۲. عدس، نخود و لوبیاسفید: روی هم یک پیمانه (۳۰۰۰ تومان)
۳. سینه مرغ: ۱۰۰ گرم (۳۰۰۰ تومان)
۴. بادمجان متوسط: ۳ عدد (۲۰۰۰ تومان)
۵. پیاز متوسط: ۳ عدد (۱۰۰۰ تومان)
۶. سیر تازه: ۵ حبه (۵۰۰ تومان)
۷. کشک: یک پیمانه (۲۰۰۰ تومان)
۸. نمک، فلفل، زردچوبه و روغن: به میزان لازم

برای مخلوکردن بادمجان و مرغ نباید از گوشتکوب برقی استفاده کرد چون له می‌شود و ظاهر و رنگ آش را خراب می‌کند.

نکات آشپزی



۵۰ دقیقه



کمتر از



والک یا پیاز کوهی یکی از نوبرانه‌های فصل بهار است که عمری کوتاه با هزار و یک خاصیت دارد. پس تا دیر نشده آن را تهیه کرده و با آن انواع غذاها از قبیل کوکو، سالاد، آش و... پخته و از خوردن آن لذت برده و ایمنی و سلامت بدن‌تان را بالا ببرید.

یک پلوی بهاری

والک پلو

طرز تهیه



برنج را از حدود یک ساعت قبل از پخت شسته و با کمی آب ولرم و نمک خیس می‌کنیم. والک را پاک کرده و با دقت شسته و در آبکش می‌ریزیم و وقتی آب اضافه‌اش رفت، آن را نواری یا معمولی خرد کرده و در تابه‌ای ریخته و کمی تفت می‌دهیم. اگر این کار را انجام بدهید، برنج شفته نمی‌شود چون والک موقع پخت، آب پس می‌دهد. برنج را در قابلمه مناسبی ریخته و روی آن آب جوش ریخته و روی حرارت می‌گذاریم. وقتی نیم‌پز شد والک‌ها را در برنج ریخته و به آرامی هم می‌زنیم تا با هم مخلوط شود و بعد از چند دقیقه جوشیدن برنج را آبکش می‌کنیم. در قابلمه مناسبی ته‌دیگ مورد نظر را گذاشته و لایه‌به‌لایه برنج، سماق و زعفران دم‌کرده می‌ریزیم تا برنج تمام شود. برنج را روی دم می‌گذاریم و وقتی پخت و دم کشید، این برنج خوش‌عطر و طعم را با گوشت و ماست یا سالاد سرو می‌کنیم.

مواد لازم



۱. برنج معطر ایرانی: ۳ پیمانه
۲. والک تازه: نیم‌کیلو
۳. سماق: ۲ قاشق غذاخوری
۴. زعفران دم‌کرده: ۲ قاشق غذاخوری
۵. نمک و روغن: به میزان لازم

والک طعم تند دارد و نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد و این برنج را می‌توان به صورت کته هم طبخ کرد که طعم بهتری بگیرد.

نکات آشپزی

