

آش آبکش قوچانی؛ غذایی خوشمزه و دلچسب برای افطار+دستور پخت

آش آبکش یا آش سوزمه یکی از غذاهای محلی قوچان است که بسیار سریع تهیه می‌شود؛ مواد لازم برای تهیه آن هم بسیار در دسترس و ارزان است و در عین حال طعم لذیذ و بی نظیری دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، آش آبکش قوچانی که با نام آش سوزمه هم شناخته می‌شود یکی از غذاهای سنتی استان خراسان است که در عین سادگی طعم بسیار خوبی دارد. آش آبکش یا رشته سوزمه در تمام طول سال، حتی فصل گرما طرفداران بسیاری دارد. به علاوه اگر به سیر علاقه دارید، این غذا شما را راضی خواهد کرد. برای تهیه این آش لذیذ به موادی همچون رشته آشی، سیر، ماست، روغن، نمک، زردچوبه و نعنا نیاز است.

همان طور که ملاحظه می‌کنید، مواد اولیه برای پخت آش آبکش بسیار ساده است، بنابراین می‌توانید به عنوان غذایی کم‌خرج و مغذی روی آن حساب کنید.

قوچانی‌ها برای تهیه آش آبکش، رشته آش را در آب می‌پزند و سپس آن را آبکش می‌کنند. در مرحله بعد رشته‌ها را همراه با ادویه و نعنا قدری تفت می‌دهند و در نهایت با اضافه کردن ماست و سیر رنده شده به این ترکیب یکی از آش‌های معروف استان خراسان آماده می‌شود.

مواد لازم برای تهیه آش آبکش

رشته آش: ۱/۸ بسته
ماست یا دوغ غلیظ: ۱ کاسه بزرگ
سیر تازه: ۱ حبه
نعنا خشک: ۳ قاشق غذاخوری
روغن: به میزان لازم
نمک، زردچوبه و ادویه های دلخواه: به میزان لازم

طرز تهیه آش آبکش

برای تهیه این غذا اول داخل یک قابلمه رشته ریخته و آبجوش و نمک بریزید و حدود ۱۵ دقیقه بگذارید که بپزد و در همین مدت یک ماهیتابه روی شعله گاز بگذارید و داخل آن پ روغن بریزید تا داغ شود و سپس نعنا را اضافه کرده و تفت دهید. وقتی که رنگ آن عوض شد و بوی خوبی پیدا کرد آن را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید.

سپس سیر را رنده کرده و با ماست مخلوط کنید و وقتی که رشته ها پختند آنها را آبکش کنید و به رشته هایی که تف داده بودید اضافه کنید و مجددا روی گاز بگذارید و با ادویه های دلخواه و زردچوبه تفت دهید. وقتی بوی خوبی از آن بلند شد و رشته ها رنگ گرفتند آنها را از روی گاز بردارید و رشته‌هایی که تفت داده بودید را داخل قابلمه با ماست ترکیب کنید و روی شعله ملایم گاز بگذارید که ۱۰ دقیقه با هم بمانند و دم بکشند. سپس آنرا در ظرف دلخواه سرو کرده و نوش جان کنید.