

آش گوشت بوشهری؛ یک غذای کامل و مقوی برای افطار

آش گوشت یکی از خوشمزه‌ترین آش‌هایی است که به دلیل داشتن گوشت و حبوبات بسیار مقوی است و برای سفره افطار یک غذای مناسب است.

به گزارش سایت خبری پرسون، آش یکی از غذاهای محبوب و سنتی ایرانی است. آش‌ها بسیار متنوع هستند که در نقاط مختلف کشور با روش‌های متفاوتی تهیه می‌شوند. آش غذایی پرفرمدار است که به خاطر داشتن مواد مغذی یک وعده غذایی کامل محسوب می‌شود. با شروع ماه رمضان، آش یکی از پرفرمدارترین غذاهای افطار است که روزه‌داران دوست دارند حتماً بر سر سفره افطار حاضر باشد. آش گوشت بوشهری یکی از انواع آش‌های خوشمزه و غذاهای مشهور خطه جنوب کشور است که به دلیل داشتن گوشت و حبوبات بسیار مقوی است و برای افطار یک وعده مناسب است. این آش همچنین برای کودکان و افراد بیماری که دوران نقاهت را طی می‌کنند، بسیار مفید و مناسب است. اگر دوست دارید این آش خوشمزه را در منزل و با روشی آسان تهیه کنید، در ادامه این مطلب با ما همراه باشید.

مواد لازم

گوشت بدون استخوان: ۳۰۰ گرم
کلم قمری کوچک: ۱ عدد
برنج: ۱ لیوان
لوبیا قرمز: ۲ لیوان
شوید و تره خرد شده: یک و نیم لیوان
ترخون خشک: ۲ قاشق غذاخوری
پیاز درشت: ۱ عدد
سیر تازه: ۱ بوته
پیاز داغ: ۱ لیوان
نمک، زردچوبه، فلفل سیاه و قرمز: به میزان لازم

طرز تهیه

برای درست کردن این آش گوشت خوشمزه ابتدا برنج را خیس بدهید و کنار بگذارید تا به مدت ۴ ساعت خیس بخورد. پیاز را خرد کنید و داخل یک قابلمه مناسب بریزید، سپس گوشت، لوبیا قرمز خیس خورده، و کلم قمری خرد شده را همراه با مقداری زردچوبه، فلفل و دو لیوان آب جوش به قابلمه اضافه کنید. قابلمه را روی حرارت متوسط اجاق گاز بگذارید و ۲ ساعت زمان بدهید تا گوشت و لوبیا کاملاً بپزد و له شود. برنج را همراه با ۲ لیوان آب داخل یک قابلمه دیگر بریزید و کمی نمک به آن اضافه کنید. قابلمه را روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا برنج کم کم بپزد. بعد از اینکه گوشت و لوبیا پخت، محتویات قابلمه را داخل صافی بریزید و آب مواد را کنار بگذارید.

گوشت پخته را جدا کنید و لوبیا، پیاز و کلم پخته را با گوشتکوب حساسی بکوبید تا له شود. حالا آب مواد را به مواد کوبیده شده اضافه کنید. در مرحله بعد وقتی برنج جوش آمد و کمی نیم‌پز شد، سبزی خرد شده را به آن اضافه کنید و ۲۰ دقیقه زمان بدهید تا سبزی بپزد، سپس موادی را که با گوشتکوب له کرده بودید، به برنج اضافه کنید و خوب هم بزنید. در مرحله بعد گوشت پخته شده را ریش ریش کنید و داخل آش بریزید و خوب مواد را هم بزنید تا کاملاً با هم مخلوط شوند. مقداری زردچوبه، نمک و ترخون خشک را هم به آش اضافه کنید. حرارت را کم کنید و اجازه بدهید آش کم کم بجوشد و جا بیفتد. در آخر سیر تازه را خرد و با روغن سرخ کنید و همراه با پیاز داغ به آش اضافه کنید. وقتی آش گوشت کاملاً جا افتاد، داخل ظرف سرو بکشید و روی آش را با نعنای داغ و پیاز داغ تزیین کنید، نوش جان.

نکات مهم

۱ - پیاز داغ عطر و طعم بسیار خوبی به آش می‌دهد؛ اما نکته مهم این است که پیاز داغ باید کاملاً ریز و خشک باشد. برای داشتن یک پیاز داغ پودری و خشک پیاز را به صورت نازک برش بزنید؛ سپس در روغن فراوان که از قبل داغ شده است، سرخ کنید. به این نکته توجه داشته باشید که پیاز باید در روغن شناور باشد؛ بنابراین نباید حجم زیادی از پیاز را در یک مرحله اضافه کنید. بعد از اینکه پیاز سرخ شد، آن را روی توری قرار دهید تا روغن اضافی آن کاملاً گرفته شود. سپس روی سینی پهن کنید. وقتی دوباره این کار را انجام دادید، پیازهای جدیدی را که سرخ کرده‌اید، روی پیاز داغ‌های قبلی نریزید؛ چون باعث روغنی شدن قبلی‌ها می‌شود. علاوه بر این باعث می‌شود که پیاز داغ حالت خمیری پیدا کند.

۲ - برای خوشمزه‌تر شدن آش گوشت بهتر است از گوشت راسته و بدون چربی گوسفندی استفاده کنید. اگر گوشت گوسفند در دسترس ندارید، می‌توانید از گوشت بدون استخوان گوساله هم برای پخت این آش استفاده کنید.

۳ - سبزی آش یکی از مهم‌ترین موادی است که در پخت انواع آش مورد استفاده قرار می‌گیرد. هرچند بسیاری از افراد تصور می‌کنند که حبوبات اصلی‌ترین ماده به کار رفته در آش است، حقیقت این است که عطر و طعم آش عمدتاً از سبزیجات استفاده شده در آن تأمین می‌شود؛ بنابراین هر چه سبزی آش شما تازه‌تر و خوش‌عطرتر باشد، غذای شما هم خوشمزه‌تر خواهد شد. سبزی آش شامل تره، گشنیز، جعفری و برگ اسفناج یا چغندر به میزان مساوی است. توجه داشته باشید که سبزی آش را نباید خیلی درشت خرد کنید. بعضی‌ها به هوای آش سبزی‌ها را خیلی درشت خرد می‌کنند که درنهایت ظاهر زیبایی ندارد. سبزی آش باید کمی درشت‌تر از سبزی خورشتی خرد شود.

۴ - لوبیا قرمز را حتماً از ۱۲ ساعت قبل با آب ولرم خیس بدهید تا نفخ آن گرفته شود.