



طرز تهیه آش عباسعلی

“آش عباسعلی” کرمانشاهی یک آش بسیار مقوی است که ترکیباتی غنی پروتئین و املاح معدنی همچون زینک دارد. برای داشتن یک وعده غذایی کامل این آش گزینه ی خوبی است.

به گزارش سایت خبری پرسون، آش عباسعلی یکی از انواع آش های سنتی ایرانی است که اصالت ان متعلق به شهر کرمانشاه می باشد، برای مشاهده این آموزش آشپزی کردی در ادامه با ما همراه باشید.

مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت دنده گوسفندی
۴۰۰ گرم

گندم پوست کنده
۱/۵ پیمانه

برنج
 $\frac{1}{2}$; پیمانه

عدس
 $\frac{1}{2}$; پیمانه

نخود
 $\frac{1}{2}$; پیمانه

لوبیا چیتی
 $\frac{1}{2}$; پیمانه

لوبیا سفید
 $\frac{1}{2}$; پیمانه

پیاز
۴ عدد درشت

سیر
۱۰ عدد

نعناع خشک
۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل سیاه
به مقدار کافی

زردچوبه و فلفل قرمز
به مقدار کافی

روغن مایع
به مقدار کافی

دستور پخت آش عباسعلی

مرحله اول

برای تهیه آش عباسعلی سنتی ابتدا گندم پوست کنده، نخود، لوبیا چیتی، لوبیا قرمز و عدس را از شب قبل یا حداقل ۴ ساعت قبل در چند کاسه جداگانه به همراه مقداری آب می خیسانیم تا نفخ شان گرفته شود و راحت تر بپزند.

مرحله دوم

در صورت امکان یک یا دو بار آب موجود در کاسه ها را تعویض می کنیم. در ادامه حبوبات را پس از اینکه به خوبی خیس خوردند، آبکشی می کنیم. حالا لوبیا چیتی، نخود و لوبیا سفید را به همراه ۴ پیمانه آب درون یک قابلمه مناسب می ریزیم.

مرحله سوم

قابلمه را روی حرارت متوسط قرار می دهیم تا حبوبات بپزند. پس از گذشت یک ساعت عدس را هم به قابلمه اضافه می کنیم تا با دیگر حبوبات بپزد. گندم را هم به صورت جداگانه با ۲ پیمانه آب درون یک قابلمه مناسب می ریزیم تا بپزد.

مرحله چهارم

در اواسط پخت گندم برنج خیسانده شده را نیز اضافه می کنیم و اجازه می دهیم گندم و برنج با هم بپزند. در ادامه یکی از پیازها را به صورت ریز خرد می کنیم و با کمی روغن تفت می دهیم تا پیاز سبک شود، سپس کمی فلفل و زردچوبه اضافه می کنیم.

مرحله پنجم

در ادامه گوشت دنده را اضافه می کنیم و پس از کمی تفت دادن ۳ پیمانه آب اضافه می کنیم و اجازه می دهیم گوشت نیز بپزد. پس از اینکه گوشت به طور کامل پخت انرا از قابلمه خارج می کنیم و استخوان هایش را خارج می کنیم.

مرحله ششم

حالا گوشت را به صورت ریش ریش خرد می کنیم و کنار می گذاریم. پس از اینکه تمام مواد آش پختند آنها را به یک قابلمه بزرگ منتقل می کنیم و چند پیمانه آب اضافه می کنیم و قابلمه را روی حرارت ملایم قرار می دهیم.

مرحله هفتم

در این مرحله مقداری نمک و ادویه به قابلمه اضافه می کنیم و اجازه می دهیم آش با حرارت ملایم جا بیفتد. زمانی که آش جا بیفتد دیگر نباید برنج و گندم را به صورت سالم در آش ببینیم و باید به طور کامل پخته و له شده باشند.

مرحله هشتم

هر چند دقیقه یک بار باید آتش را مخلوط کنیم تا مواد آن به خوبی ترکیب شوند. در حین آماده شدن آتش نعنای خشک، سیر و پیازهای باقیمانده را به صورت جداگانه با کمی روغن تفت می‌دهیم، سپس نیمی از پیاز داغ، نعنا داغ و سیر داغ را داخل آتش می‌ریزیم.

مرحله نهم

پس از اینکه آتش جا افتاد و به خوبی کش‌دار شد در صورتی که روغن حیوانی در دسترس داشتیم یک قاشق غذاخوری روغن حیوانی به آتش اضافه می‌کنیم. در پایان آتش را در ظرف مورد نظرمان می‌کشیم و با باقیمانده نعنای داغ، سیر داغ و پیاز داغ تزیین می‌کنیم.