

آش ماست را با روش خوشمزه ترک‌ها درست کنید و لذت ببرید

آش ماست ترکی یکی از انواع آش‌های خوشمزه و سنتی ایرانی است که برای ماه رمضان و سفره افطار بسیار مناسب است و طعم ویژه‌ای دارد.

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 پرطرفدار است که به خاطر داشتن مواد مغذی یک وعده غذایی کامل محسوب می‌شود. با شروع ماه رمضان، آش یکی از پرطرفدارترین غذاهای افطار است که روزه‌داران دوست دارند حتماً بر سر سفره افطار حاضر باشد. آش ماست یکی از انواع آش‌های سنتی ایران است که در شهرها و استان‌های مختلف با روش‌های گوناگونی طبخ می‌شود و هرکدام طعم و مزه خاص خود را دارند. آش ماست به روش ترک‌ها یکی از همین انواع آش ماست‌های سنتی ایرانی است که بسیار خوشمزه است و طعم فوق‌العاده‌ای دارد. اگر می‌خواهید یک ظرف آش ماست متفاوت را برای سفره افطار تهیه کنید، حتماً در ادامه این مطلب با ما همراه باشید تا با هم این آش ماست خوشمزه و متفاوت را با روشی آسان بیازیم.

مواد لازم

سبزی آش: نیم کیلو
برنج نیم دانه: ۱ پیمانه
نخود آشی پخته: یک و نیم پیمانه
پیاز درشت: ۱ عدد
سیر: ۱ بوته
ماست ترش: ۲ لیوان
کشک: نصف لیوان
نعناع داغ: به میزان لازم
پیاز داغ: به میزان لازم
نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
روغن: به میزان لازم

طرز تهیه

برای درست کردن این آش ماست خوشمزه ابتدا پیاز را رنده کنید و همراه با مقداری روغن داخل یک قابلمه بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا پیاز کمی نرم و سبک شود، سپس مقداری زردچوبه و فلفل به پیاز اضافه کنید. حالا برنج خیس داده را همراه با نخود پخته به پیاز داغ اضافه کنید و هم بزنید و دو تا سه لیوان آب جوش داخل قابلمه بریزید. حرارت اجاق گاز را کم کنید و درب قابلمه را به صورت نیمه باز بگذارید تا برنج نیم‌پز شود. در مرحله بعد سبزی آش را اضافه کنید و نیم ساعت زمان بدهید تا سبزی بپزد. در این مرحله درب قابلمه را نگذارید تا رنگ سبزی تغییر نکند. بعد از اینکه سبزی و برنج کاملاً پخت، آش را داخل یک کاسه مناسب بریزید. در مرحله بعد سیرها را رنده کنید و توی یک کاسه بریزید، سپس ماست را همراه با کشک و کمی نمک به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. حالا این ترکیب را به آش که کمی از حرارت افتاده است، اضافه کنید و آش را خوب هم بزنید. در آخر روی آش را با نعناع داغ و پیازداغ تزیین کنید. آش ماست خوشمزه شما در این مرحله آماده سرو است، نوش جان.

نکات مهم

۱ - 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؛ not& می‌کنند که در نهایت ظاهر زیبایی ندارد. سبزی آش باید کمی درشت‌تر از سبزی خورشتی خرد شود.

۲ - 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.

۳ - کشک کالری بالایی دارد. اگر اضافه وزن دارید، در مصرف آن احتیاط کنید. از طرف دیگر کشک‌ها درصدی نمک دارند؛ بنابراین در غذاهایی که از کشک استفاده می‌کنید، حتماً نمک را بعد از اضافه کردن کشک و چشیدن غذا اضافه کنید. به این نکته توجه داشته باشید که کشک خیلی زود فاسد می‌شود و مسمومیت ناشی از آن هم بسیار شدید است. حتماً از کشک‌های بسته‌بندی شده و پاستوریزه استفاده کنید. البته کشک‌های محلی بسیار خوشمزه‌تر هستند. اگر می‌خواهید از کشک محلی استفاده کنید، حتماً از جای مطمئن تهیه کنید. کشک با اینکه بسیار مغذی است؛ اما نفاخ و دیرهضم است. اگر جزء افرادی هستید که مشکلات گوارشی دارید، در مصرف آن احتیاط کنید. استفاده از نعنای خشک به همراه کشک به هضم آن کمک می‌کند.