

طرز تهیه یک آش خوشمزه مخصوص روزهای سرد زمستان "آش بلغور"

آش بلغور یکی از انواع آش‌های سنتی و بسیار خوشمزه ایرانی است که از ترکیب بلغور گندم با حبوبات، گوشت و سبزی آش تهیه می‌شود. استفاده از غلات، حبوبات، سبزی‌ها و میوه‌ها، و گاهی استفاده از گوشت و تخم مرغ به فراخور دستور پخت و در نهایت ترکیب گروه لبنیات مانند کشک یا ماست و دوغ؛ باعث شده است که معمولاً آش‌ها منبعی مناسب و با ارزش تغذیه‌ای خوب برای آن دسته از مواد مغذی باشد که بدن در این فصل سال به آن‌ها نیاز بیشتری دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، آش یکی از غذاهای محبوب و سنتی ایرانی است. آش‌ها انواع متنوعی دارند 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. آش بلغور یکی از انواع آش‌های متنوع ایرانی است که بلغور گندم از ترکیبات اصلی این آش است و به همین دلیل سرشار خاصیت و بسیار مقوی و مغذی است. شما می‌توانید این آش خوشمزه و مقوی را با روشی بسیار آسان در منزل تهیه کنید و از خوردن آن در کنار اعضای خانواده لذت ببرید. در ادامه این مطلب طرز تهیه آش بلغور همراه با نکات مهم و فوت و فن‌های مربوط به تهیه این آش خوشمزه تقدیم به شما کاربران گرامی مجله پرسون خواهد شد.

مواد لازم برای تهیه آش بلغور

بلغور گندم: ۲ لیوان
نخود پخته: ۱ لیوان
لوبیا چیتی پخته: نصف لیوان
پیاز: ۲ عدد
آب قلم: ۱ لیوان
گوشت گوساله: ۳۰۰ گرم
سبزی آش (گشنیز، جعفری، اسفناج، شوید، تره): ۳۰۰ گرم
گوچه: ۴ عدد
آب غوره: یک سوم لیوان
پیاز داغ: به میزان لازم
نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

نکات مربوط به مواد اولیه

۱ - نکات مربوط به حبوبات

حبوبات یکی از مهم‌ترین منابع تامین پروتئین، فیبر، آهن، منگنز، فولات، منیزیم و آنتی اکسیدان هستند که مصرف آن‌ها به صورت موکد از سوی پزشکان و کارشناسان تغذیه سفارش شده است. هر کدام از حبوبات به نوع خود برای بدن مفیدند و حذف هیچ‌کدام از آن‌ها از برنامه غذایی جایز نیست. حبوبات بهترین جایگزین برای افرادی است که به هر دلیل منع مصرف گوشت دارند و می‌توانند پروتئین مورد نیاز بدن‌شان را با استفاده از حبوبات تامین کنند. نخود و لوبیا را حتماً ۲۴ ساعت خیس کنید و در این فاصله چندبار آب آن‌ها را عوض کنید. هنگام پخت نخود و لوبیا به اندازه نوک قاشق چای‌خوری گلپر به آن اضافه کنید. این کار باعث می‌شود نفخ نخود و لوبیا در هنگام پخت کاملاً از بین برود.

۲ - نکات مربوط به سبزی آش

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 در نهایت ظاهر زیبایی ندارد. سبزی آش باید کمی درشت‌تر از سبزی خورشتی خرد شود.

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. دوباره که این فرآیند را انجام دادید، پیازهای جدیدی را که سرخ کردید، روی پیاز داغ‌های قبلی نریزید؛ چون باعث روغنی شدن قبلی‌ها می‌شود. علاوه بر این باعث می‌شود که پیازها حالت خمیری پیدا کنند.

طرز تهیه آش بلغور

۱ - ابتدا پیاز را پوست و سپس خرد کنید. پیاز خرد کرده را همراه با کمی روغن داخل یک قابلمه بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا پیاز کمی نرم و سبک شود. سپس کمی زردچوبه اضافه کنید و پیاز را هم بزنید و بعد پوره گوجه فرنگی را اضافه کنید و چند دقیقه همراه با پیاز تفت بدهید.

۲ - در مرحله بعد بلغور گندم را همراه با آب قلم و سه لیوان آب جوش به قابلمه اضافه کنید و هم بزنید؛ سپس درب قابلمه را ببندید و حدود یک ساعت زمان بدهید تا بلغور گندم بپزد و لعابی شود.

۳ - در این مرحله سبزی آش را همراه با نخود و لوبیا پخته و گوشت پخته و ریش ریش شده به قابلمه آش اضافه کنید و اگر آب آش کم شده بود، کمی دیگر آب جوش اضافه کنید. دوباره درب قابلمه را ببندید و حرارت را کم کنید تا آش به مدت نیم ساعت دیگر بپزد و جا بیفتد.

۴ - در مرحله آخر وقتی آش کاملاً جا افتاد، کمی نمک را همراه با آبغوره و پیاز داغ به قابلمه اضافه کنید و اجازه بدهید آش بیست دقیقه دیگر بجوشد؛ سپس اجاق گاز را خاموش کنید. آش بلغور گندم خوشمزه و مقوی شما در این مرحله آماده سرو است، نوش جان.