

آذر لاریجانی

آشی به رنگ انار

آشپزی و سواد تغذیه



مواد لازم

- بلغور گندم، یک پیمانه
- برنج نیم‌دانه، یک پیمانه
- لپه، نصف پیمانه
- لوبیا قرمز، یک پیمانه
- سبزی آش، ۳۰۰ گرم
- پیاز، دو عدد
- آب انار، یک لیوان
- رب انار، به اندازه‌ی کافی (۵ تا ۱۰ قاشق غذاخوری)
- نمک
- فلفل قرمز
- گلپر

طرز تهیه

شب قبل از پختن آش، حبوبات و گندم را خیس کنید. روز بعد،

۱. پیازداغ را درست کنید.

۲. حبوبات و گندم را در قابلمه‌ای بریزید تا بپزند.

۳. وقتی حبوبات و گندم نیم‌پز شدند، برنج را اضافه کنید و صبر کنید تا حسابی با هم بپزند. (بعضی‌ها هم برنج را جداگانه می‌پزند و خوب که نرم شد، به آش اضافه می‌کنند.)

۴. نوبت سبزی است که رنگ و رویی به آش بدهد.

۵. بعد از اینکه ترکیبات آش تقریباً پخت، نمک و فلفل قرمز را به آن اضافه کنید.

۶. نوبت آب انار است که به آش بپیوندد.

۷. وقتی مواد کاملاً پخت، رب انار را اضافه کنید. چون رب انار مانع پختن حبوبات می‌شود، باید

۸. آش که جا افتاد، کمی گلپر آسیاب‌شده به آن اضافه کنید.

۹. نوبت هنرنمایی است. با نعناداغ و پیازداغ خلالی و دانه‌های خوش‌رنگ انار آن را تزیین کنید.

یکی از خوراکی‌های شب یلدا، آش انار است. این آش را در شهرهای مختلف ایران به شکل‌های گوناگونی درست می‌کنند. در یک شهر در آن گوشت قلقلی می‌ریزند و در شهری دیگر، بدون گوشت می‌پزند. حبوبات آن هم از شهری به شهر دیگر فرق می‌کند.

نوش
جان!

سواد تغذیه

اگر می‌خواهید از منبع پروتئینی ارزان‌تر از پروتئین‌های حیوانی استفاده کنید، حبوبات بهترین انتخاب است. حبوبات علاوه بر پروتئین، مواد مفید زیادی مثل پتاسیم، آهن و فیبر دارند.

می‌دانی آنتی‌اکسیدان چیست؟

آنتی‌اکسیدان‌ها ذره‌هایی (مولکول‌هایی) هستند که در بدن ما با عوامل بیماری‌زا مبارزه می‌کنند و از بدن در برابر بیماری‌هایی مثل دیابت و بیماری قلبی محافظت می‌کنند.

یک خبر خوب: انار سرشار از آنتی‌اکسیدان است.

