

آش دوغ

آش دوغ یا آیران آشی یکی از خوراک‌های استان اردبیل است و در اکثر نقاط ایران تقریباً با شیوه‌های متفاوتی تهیه می‌شود.

معصومه شیخان

مواد لازم:

- نخود: یک استکان
- برنج نیم‌دانه: یک استکان
- دوغ: یک لیتر
- تخم‌مرغ: یک عدد
- آرد: یک قاشق غذا خوری
- سبزی آش: ۲۵۰ گرم
- سیرداغ و نعناداغ
- نمک: به میزان لازم

مراحل تهیه آش دوغ



فوت آشپزی:

برای آنکه حبوبات سریع‌تر بپزند، به آن‌ها نمک می‌افزاییم. برای آنکه آش دوغ بریده (بره بره) نشود، به دوغ، آرد و برنج، یک عدد تخم‌مرغ اضافه می‌کنیم. برای تهیه سیرداغ و نعناداغ از هیچ ادویه‌ای استفاده نکنید تا موقع کشیدن آش، رنگ سفید آن حفظ شود. بهتر است، از دوغ محلی ترش برای این آش استفاده شود.

طرز تهیه:

نخودها را از شب قبل در آب می‌خیسانیم. دو بار آب ظرف را عوض می‌کنیم تا نفخ آن‌ها گرفته شود. نخودها را آبکشی می‌کنیم و به همراه چند لیوان آب درون ظرفی روی حرارت قرار می‌دهیم تا بپزد. کمی نمک به آن اضافه می‌کنیم. می‌توانیم یک پیاز قاچ شده نیز به دلخواه در آن بریزیم. برنج نیم‌دانه خیس خورده را در ظرفی دیگر (قابلمه) می‌ریزیم. یک قاشق آرد و یک عدد تخم‌مرغ به آن اضافه می‌کنیم. برنج نیم‌دانه، تخم‌مرغ و آرد را مخلوط می‌کنیم تا صاف و یک‌دست شوند. دوغ را به آن اضافه می‌کنیم و دوباره هم می‌زنیم. قابلمه را روی حرارت قرار می‌دهیم و مدام هم می‌زنیم تا دوغ و مواد دیگر گرم شوند. بعد از غل خوردن حرارت را کم می‌کنیم. در قابلمه را می‌گذاریم تا برنج پخته شود. هر چند دقیقه آن را هم می‌زنیم. بعد از یک ساعت، سبزی آش خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. در ظرف را می‌گذاریم تا سبزی بپزد. بعد از نیم ساعت نخودهای پخته شده را به آن اضافه می‌کنیم. اگر غلظت مواد زیاد بود، به آن آب جوش اضافه می‌کنیم. بعد از ده دقیقه آش دوغ آماده است. آن را با سیرداغ و نعناداغ آماده شده تزیین می‌کنیم.

پولکی کنجدی

پولکی از تنقلات شیرین اصفهان است. می‌توان آن را به جای قندوشکر با چای و انواع دمنوش‌ها به کار برد.

مواد لازم:

- شکر: یک لیوان
- کنجد بوداده: نصف لیوان
- خلال پسته یا خلال بادام یا گردوی خرد شده: به میزان دلخواه
- هل: به میزان دلخواه

طرز تهیه:

- ابتدا کنجد را داخل ظرفی می‌ریزیم. با حرارت کم و هم‌زدن بوی خامی آن را می‌گیریم (بودادن). ● تابهٔ نسوزی را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا داغ شود. ● شکر را داخل آن می‌ریزیم تا ذوب شود. ● وقتی شکر ذوب شد، مدام آن را هم می‌زنیم تا یکدست شود. ● کنجد بوداده را به آن اضافه می‌کنیم. ● مقداری هل آسیاب شده به آن می‌افزاییم. ● به دلخواه خلال پسته یا خلال بادام یا مغز گردوی خرد شده به آن می‌افزاییم. ● مواد را هم می‌زنیم تا یکدست شوند. ● مواد آماده را داخل سینی استیل چرب می‌ریزیم. ● با گوشت کوب روی آن می‌زنیم تا کاملاً صاف و باریک شود. ● سینی را کنار می‌گذاریم تا سرد شود. ● پولکی را از سینی جدا می‌کنیم و به صورت تکه‌های کوچک و بزرگ درمی‌آوریم. ● پولکی کنجدی آماده است.

فوت آشپزی:

بعد از ترکیب کردن مواد تا زمان صاف کردن آن با گوشت کوب زمانی کمی داریم. پس باید این مرحله هر چه سریع‌تر انجام شود. اگر برای آب کردن شکر و ترکیب مواد از ظرف کوچک با عمق بیشتر استفاده شود، نتیجه کار بهتر خواهد بود. در حین کوبیدن با گوشت کوب می‌توان روی آن را خلال ریخت تا شکل زیباتری از پولکی‌ها به دست آید.



طرز تهیه پولکی کنجدی