

آش با طعم

مریم بهروزی‌راد

برخلاف شماره‌های پیشین که به آموزش غذای مدرسه فرزندان دبندتان پرداختیم، در این شماره با توجه به ایام تعطیلی، خانه‌نشینی و قرنطینه، به آموزش دو آش خوش طعم و لذیذ می‌پردازیم که می‌توانید تنوعی در منوی غذای خانه ایجاد کنید و از کمک و مشارکت فرزندان خود برای تهیه آن بهره بگیرید.



آش
گوجه‌فرنگی



آنچه لازم دارید

گوجه‌فرنگی: ۱ کیلو و ۵۰۰ گرم

غوره: نصف لیوان

سبزی: ۷۵۰ گرم

لوبیاچیتری: یک لیوان

پیاز: دو تا سه عدد

آب‌غوره: یک لیوان

آب‌گوش: دو تا سه لیوان

برنج: یک استکان

نعنا، نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

در قابلمه را ببندید. پس از ۲۰ دقیقه، گوجه‌ها را میکس کنید و در آش بریزید.

شعله را زیاد کنید و پیوسته آش را هم بزنید. در این مرحله، یک قاشق نعنای خشک و ادویه را در روغن تفت داده، به آش اضافه کنید. سپس شعله را ملایم کرده، نیم ساعت دیگر صبر کنید تا آش جا بیفتد. مراقب باشید آش ته نگیرد. در پایان آب‌غوره را درون آش ریخته و هم بزنید. آش را در ظرف بریزید و در صورت تمایل با پیازداغ و نعناداغ تزیین کنید.

خواص گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی برای لاغری و پروستات بسیار مفید است. گوجه‌فرنگی تأثیری بسزا در لطافت پوست دارد، از پیری زودرس جلوگیری می‌کند، کاهش‌دهنده چربی پوست است و ماسک آن یک لایه‌بردار قوی برای پوست است. گوجه‌فرنگی سرشار از ویتامین سی و پتاسیم است.



یکی از غذاهای سنتی و فراموش‌شده ایرانی، آش گوجه‌فرنگی است که بسیار خوش‌رنگ و خوش طعم است و به چند روش تهیه می‌شود. اکنون یکی از روش‌های تهیه این آش را بیان می‌کنیم. امیدواریم این آش را بپزید و به اتفاق خانواده از خوردن آن لذت ببرید.

این‌گونه پیش بروید

در یک قابلمه بزرگ، مقداری روغن بریزید و پیاز را در آن تفت دهید. بعد مقداری زردچوبه به آن بیفزایید و صبر کنید تا کاملاً طلایی شود. نیمی از پیازداغ را برای تزیین روی آش جدا کنید. لوبیا را که از قبل خیسانده‌اید، همراه پیاز تفت دهید و شش لیوان آب روی آن بریزید و صبر کنید تا یک ساعت با حرارت متوسط با در بسته بپزد. وقتی لوبیا نیم‌پز شد، برنج را آبکش کنید و همراه با آب‌گوش داخل قابلمه بریزید و مواد را هم بزنید و صبر کنید تا برنج کاملاً باز شود. بعد سبزی خردشده را با غوره داخل مواد بریزید. دقت کنید آش در این مرحله نباید خیلی آب داشته باشد. فقط به اندازه‌ای که آب روی سبزی را بگیرد، کافی است؛ اما اگر آب غذا کم بود، از آب جوش استفاده کنید.

م قرنطینه



آش اوماج



آنچه لازم دارید
سبزی آش: ۱ کیلو
عدس: ۱ پیمانه
آبگوشت قلم: ۳ پیمانه
پیاز خردشده: ۱ عدد بزرگ
گوجه فرنگی: ۵ عدد
لفل سبز یا فلفل دلمه‌ای: ۲ عدد
آرد: یک و نیم لیوان
زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری
نمک و فلفل سیاه: به اندازه دلخواه
آب غوره یا سرکه: در صورت تمایل

کنید تا آش جا بیفتد.
اگر این آش را ترش دوست دارید، آن را با آب غوره یا سرکه میل کنید.

نکته

- می‌توانید پیازهای ریز را درسته در آش بریزید.
- اگر فلفل تند دوست ندارید، کمی فلفل دلمه‌ای بریزید.
- برای پوست کندن گوجه‌ها بهتر است آن‌ها را سه دقیقه در آب جوش ریخته و بلافاصله در آب سرد بریزید و به راحتی پوستشان را بکنید.

خواص عدس

- در عدس موادی چون کلسترول، سدیم، پتاسیم، فیبر، منیزیم و قند وجود دارد.
- عدس سرشار از ویتامین آ، دی، ث و ب است.
- آنتی‌اکسیدان دارد.
- خوردن روزانه آن، بدن را تقویت می‌کند.
- مشکلات گوارشی را کاهش می‌دهد.
- * برای افراد چاق که می‌خواهند لاغر شوند هم مفید است.

یکی از ساده‌ترین و خوش‌مزه‌ترین آش‌های سنتی کشور عزیزمان، آش اوماج است. پیشنهاد می‌کنیم یک بار این آش را در دورهمی‌های خانوادگی بپزید و طعم دلپذیر آن را تجربه کنید.

این‌گونه پیش بروید

عدس را با آب بپزید.
آرد، نمک و زردچوبه را درون یک ظرف گود با کمی آب مخلوط کنید تا خمیری نسبتاً سفت به دست آید.
در یک سینی، مقداری آرد بپاشید؛ سپس با رنده درشت خمیر را در این ظرف رنده کنید و پیوسته هم بزنید تا گلوله‌های خمیر به هم نچسبند. حالا آن‌ها را در الک یا سبد بریزید و تکان دهید تا آرد اضافی آن گرفته شود.
در یک قابلمه، پیازهای پوست‌کنده را ریخته، آب‌گوشت و سبزی را اضافه کنید و بگذارید تا کمی بپزد.
نیم‌پز که شد، فلفل خردشده را اضافه کنید و بگذارید با نمک، زردچوبه، فلفل سیاه و گلوله‌های خمیر بپزد. پوست گوجه‌فرنگی‌ها را گرفته و آن‌ها را خرد کرده، به آش بیفزایید و نیم ساعت دیگر صبر