



آش ترخینه

- عاطفه آبابی
- عکاس: اعظم لاریجانی
- تصویرگر: نجمه آقاخانی زادی



می‌توانی با پویش رمزینده،
روش درست کردن این
غذای خوش‌مزه را ببینی.



چه چیزهایی لازم داریم؟

عدس، لوبیا، نخود
هر کدام یک فنجان

ادویه
(نمک، زردچوبه، فلفل)
نعنا خشک
به مقدار لازم

قرص ترخینه
۳ عدد

کشک
به مقدار لازم

روغن
به مقدار لازم

سبزی آش
۱۰۰ گرم

پیاز
یک عدد متوسط

سیر
چند حبه



چطور درست کنیم؟

ترخینه را به مدت یک ساعت در آب ولرم بخیسانید. بعد، آن‌ها را نیم ساعت در آب بپزید. سپس سبزی آش را به ترخینه اضافه کنید و نیم ساعت صبر کنید که سبزی هم بپزد.

بعد از آن، حبوبات را که باید از قبل خیسانده باشید، به آش اضافه کنید. در آخر، سیر و پیاز را که به صورت نگینی خرد کرده‌اید، همراه با ادویه در روغن سرخ کنید.

نعنا خشک را هم با مقداری روغن تفت دهید. وقتی آش کاملاً پخت و جا افتاد، تمام سیر داغ، پیاز داغ و نعنا داغ را در آش بریزید و آن را با کشک نوش جان کنید. به همین راحتی و خوش‌مزگی!



می‌دانید که آش، هر نوعی که باشد، در پاییز و زمستان پای ثابت سفره‌های ما ایرانی‌هاست. سرمای هوا و بارش باران و پرف، خوردن یک آش داغ و خوش‌مزه را در کنار خانواده بسیار لذت‌بخش‌تر می‌کند.

آش ترخینه دوغ از غذاهای محلی مرکز استان مرکزی (اراک) است. این آش با ترخینه درست می‌شود و در شهر اراک به آن ترخنه می‌گویند. این غذا بسیار خوش‌مزه است و روش پخت ساده‌ای دارد. بدنست این راه هم بدانید که چون انواع ویتامین‌ها در ترخینه هست و خاصیت آنتی‌بیوتیکی هم دارد، خوردن آش ترخنه برای سرماخوردگی و آنفولانزا بسیار مفید است. پس دست به کار شوید و این آش خوش‌مزه را با هم درست کنیم.