

آش گندم بدون گوشت

حبوبات و غلات را 24 ساعت قبل بخیسانید و بعد همه ی آنها را به مدت يك ساعت جداگانه بپزید...



مواد لازم

- گندم پوست کنده: نصف پیمانه
- جو پوست کنده: يك سوم پیمانه
- نخود : يك سوم پیمانه
- عدس: يك سوم پیمانه
- ماش : يك سوم پیمانه
- لوبیاسفید، قرمز، چیتی، چشم بلبلی هر کدام: يك سوم پیمانه
- سبزی آش : 1 كيلو گرم
- نمک، فلفل قرمز، زیره، آویشن، زردچوبه، پونه : به میزان لازم
- روغن زیتون : به میزان لازم

طرز تهیه

حبوبات و غلات را 24 ساعت قبل بخیسانید و بعد همه ی آنها را به مدت يك ساعت جداگانه بپزید سپس سبزی خورد شده را همراه با ادویه جاتی که گفته شد به آنها اضافه کرده و يك ساعت دیگر با حرارت ملایم بگذارید بپزند تا خوب جا بیفتد و هنگام سرو به دلخواه باروغن زیتون میل کنید.