

آش بلغور (یارما شورباسه)

بلغور را نیم ساعت قبل خیس کنید.



این آش خوشمزه یکی از آش‌های شهر زیبای ارومیه است.

مواد لازم:

سیب زمینی 1 عدد متوسط

لفل دلمه‌ای 1 عدد کوچک

گوجه 1 عدد

بلغور 1 پیمانه

لوبیا قرمز پخته 1 پیمانه

پیاز 1 عدد

رب گوجه 1 قاشق غذاخوری

نعناع خشک 1 قاشق غذاخوری

نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

لیمو ترش تازه به مقدار لازم

طرز پخت:

* بلغور را نیم ساعت قبل خیس کنید.

* سیب زمینی و فلفل دلمه‌ای را نگینی خرد کنید و کنار بگذارید.

* پیاز را خلال کنید و سرخ نمایید.

* نمک، فلفل و زردچوبه را هم بریزید و تفت دهید.

* سپس رب گوجه فرنگی را هم اضافه کرده و باز هم تفت دهید.

* بلغور را با کمی آب به بقیه‌ی مواد اضافه کنید.

* یکی دو جوش که زد، سیب زمینی و فلفل را هم بریزید و بگذارید با در بسته و حرارت ملایم سیب زمینی نرم شود.

* اگر آبش کم بود آب جوش بریزید. مواظب باشید ته نگیرد.

* سپس سیب زمینی که پخته شد لوبیا قرمز پخته شده را هم اضافه کنید.

* مواد که پخته شد نعناع خشک را هم بریزید و هم بزنید.

آش بلغور ما یک آش لعابدار خوشرنگ و روست که موقع سرو، آب لیمو ترش تازه می‌زنید و نوش جان می‌کنید.