



آش ترش

بلغور گندم، نخود و لوبیا را جداگانه از شب قبل خیس کنید. موقع پختن آب آنها را دور بریزید و بشویید تا ایجاد نفخ نکنند...

مواد لازم برای 6 تا 8 نفر:

بلغور گندم 300 گرم
نخود و لوبیا سفید 150 گرم
برگه هلو 150 گرم
برگه زردآلو 150 گرم
آلو خشک 200 گرم
چغندر 1 کیلو
آب قلم گوساله 3 لیتر
پیاز داغ 5 قاشق غذاخوری
نعنا داغ به میزان دلخواه
سرکه به میزان لازم

طرز تهیه:

بلغور گندم، نخود و لوبیا را جداگانه از شب قبل خیس کنید. موقع پختن آب آنها را دور بریزید و بشویید تا ایجاد نفخ نکند. در یک قابلمه بزرگ، هر سه را ریخته و با کمی آب بگذارید تا بجوشد. در ظرف را ببندید تا زودتر جوش آید و در ضمن مراقب سررفتن آن باشید. آب قلم گوساله را که از قبل، تهیه و صاف کرده آید، به آش اضافه کنید تا خوشمزه تر شود. وقتی مواد بالا بعد از یک ساعت پختن، کمی نرم شد، چغندرهاي شسته و خرد شده را به آش اضافه کنید. یک ساعت بعد می توانید برگه های شسته شده را اضافه کنید تا نرم شوند. به دلخواه خود، کمی پیاز داغ و نعنا داغ درون آش بریزید تا خوشمزه گردد. در آخر، نمک آش را ریخته و سرکه را به میزان دلخواه به آن بیفزایید. آش اکنون آماده است. به سلیقه خود روی آن را تزئین کنید.

نکات تغذیه ای:

انرژی کل این غذا 3000 کیلوکالری است. برگه ی هلو و زردآلو منبع خوبی از آهن هستند. همچنین فیبر غذایی دارند و برای حفظ سلامت دستگاه گوارش مناسبند.