



عنوان: آش جو

طبقه غذایی: غذا

شرح محصول: همزن قلمی

زمان آماده سازی: ۴۰ دقیقه

زمان پخت: ۲-۳ ساعت

سطح دشواری: متوسط

مقدار سرو: برای ۵ تا ۶ نفر

مواد لازم:

جو پوست کنده: ۱ پیمانه

سبزی آش (تره جعفری ، اسفناج ، شبت ، گشنیز) : یک کیلو

حبوبات (نخود ف لوبیا و عدس) : هر کدام یک دوم پیمانه

برنج : یک دوم پیمانه

پیاز سرخ شده: ۲ عدد

روغن مایع: به میزان لازم

گوشت سردست: ۴۰۰ گرم

زردچوبه ، نمکو فلفل سیاه (پودر شده) : به میزان لازم

کشک ساییده غلیظ: ۴۰۰ گرم

نعناع داغ: به میزان لازم

زعفران دم شده: یک ق س

ادویه کاری ، پودر زیره سبز: به میزان لازم

طرز تهیه :

جو را از شب قبل شسته و خیس کنید و سپس با مقداری آب بپزید حبوبات را نیز از ۵ ساعت قبل خیس کرده در این بین چند بار آب آنها را عوض کنید و هر کدام را جداگانه بپزید. برنج را نیز با کمی روغن و نمک بپزید. پیاز خرد شده را در کمی روغن تفت داده تا طلایی شود سپس زرد چوبه ، فلفل و ادویه کاری را ریخته و کمی تفت داده و گوشت را به آن اضافه کرده و اجازه دهید تا کاملاً بپزد بعد از این که گوشت را با همزن قلمی (گوشت کوب برقی) مولینکس کمی له کردید حبوبات پخته و جو پخته شده را اضافه کرده و در این زمان سبزی و برنج را نیز اضافه کنید تا کاملاً بپزد. آش را گاهی هم بزنید تا ته نگیرد و در آخر نمک آن را اضافه کرده ، زمانیکه آش پخته و جا افتاده شد کمی آش را در کشک ریخته آن را رقیق کنید سپس کشک را به آش اضافه کنید پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آش آماده است و آن را در ظرف ریخته با کشک و نعناع داغ و زعفران تزئین کنید.

محصولات مرتبط:



[DD1001 توربو میکس](#) - [DD9041 اینتی پرو](#) - [DD3001 اویو](#) - [DD407D هیتو](#) - [DD1041 توربو میکس](#) - [DD407G هیتو رد رویی](#) - [DD1031 توربو میکس](#) - [DD3071 همزن قلمی اویو](#) - [DD3011 همزن قلمی اویو](#)

نام سایت: www.badr.sun.com