

# آش آماج

آش برنج می‌خواهید، بروید همدان. آش بروش می‌خواهید، بروید همدان. تله کنجی می‌خواهید، بروید همدان. سرکوله می‌خواهید، بروید همدان. برساق و سوجوق و باسوق و پیکه چوک و نان نارگیلی می‌خواهید هم بروید همدان. دیگر چه بگوییم که مطمئن شوید همدان یکی از بهترین انتخاب‌ها برای سفر است. باز هم بگوییم؟ هنوز راضی نشده‌اید؟ اگر کماج می‌خواهید بروید همدان، اگر انگشت پیچ می‌خواهید بروید همدان و اگر قیسی، مویز، شیره انگور و حلوا زرده می‌خواهید باز هم بروید همدان.

**مواد لازم برای 4 تا 6 نفر:**

اماچ 1 پیمانه

سبزی آش (تره، پیازچه) 500 گرم

پیاز داغ 2 قاشق غذاخوری

سیر 3 حبه

عدس 150 گرم

لوبیا چشم بلبلی 150 گرم

تخم مرغ 1 عدد

نمک، فلفل، زردچوبه به میزان دلخواه

طرز تهیه:

\* لوبیای چشم بلبلی را که از شب قبل خیس نموده‌اید با 1 لیتر آب و کمی نمک روی حرارت قرار دهید تا نیم پز شود.

\* عدس را اضافه نمایید و بعد از آن که عدس کمی نرم شد پیاز داغ را که با زردچوبه تفت داده‌اید به همراه سبزی و سیر داغ اضافه نمایید.

\* بعد از چند جوش 2 پیمانه آب سرد ریخته و اماچ را اضافه کنید مرتب هم بزنید تا اماچ‌ها به هم نچسبند.

\* بعد از 10 دقیقه نمک و فلفل آش را اندازه کنید، تخم مرغ را بشکنید و کم کم اضافه نموده و هم بزنید تا پخته شود.

\* سپس در ظرف کشیده، روی آن را با نعنا داغ تزیین کنید.

طرز تهیه اماچ:

یک پیمانۀ آرد را با یک قاشق چای خوری نمک مخلوط نمایید و الک کنید.

به 2 روش اماچ تهیه می شود:

روش اول:

آرد را کف سینی بریزید و با دست تان که در کاسه ی آب فرو برده اید روی آرد بپاشید و کف دست را روی آرد حرکت دهید.

حالا دست های تان را به هم بمالید و از خمیری که به دست تان چسبیده دانه های خمیری ریز و نامنظمی درست کنید به همین صورت ادامه دهید تا به اندازه یک لیوان اماچ درست شود.

سپس اماچ ها را کف سینی بریزید و داخل فر با در باز به مدت 20 دقیقه قرار دهید تا خشک شود.

روش دوم:

این روش ساده بدین صورت است که یک پیمانۀ آرد را با نمک ترکیب نموده در ظرفی بریزید و آب را کم کم اضافه نمایید تا زمانی که خمیر به دست تان نچسبد.

سپس خمیر را با رنده درشت رنده کنید و اماچ هایی را که به این روش تهیه می شود با فاصله رنده کنید.

سینی را به مدت 20 دقیقه داخل فر قرار دهید و یا در مقابل آفتاب قرار دهید تا نیم خشک شود و در آش بریزید.

انرژی کل: 1300 کیلو کالری

