

آش سبزی شیراز

این آش از دسته آش های نذری در شیراز می باشد که در ماه رمضان و تاسوعا، عاشورا به عنوان نذر پخته می شود.



مواد لازم برای 4 تا 6 نفر:

گوشت سردست گوسفندی با استخوان: 500 گرم

سبزی (تره، ترخون، شوید): 400 گرم

نخود: 100 گرم

عدس: 100 گرم

لوبیا قرمز: 100 گرم

برنج: 100 گرم

پیاز: یک عدد

پیاز داغ: 3 قاشق غذاخوری

نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز، زردچوبه: به میزان لازم

ترخون خشک: 2 قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

* حبوبات را از 12 ساعت قبل با مقداری آب سرد خیس کنید و آب ظرف را خالی کرده و مجدداً به حبوبات آب اضافه کنید و با مقداری نمک روی حرارت قرار دهید تا پخته شود.

* گوشت را به همراه پیاز قاچ شده، مقداری فلفل قرمز، زردچوبه و یک لیتر آب روی حرارت قرار می دهیم تا کاملاً پخته شود.

* برنج و سبزی را نیز جداگانه بپزید و بعد از پخت کامل حبوبات پخته شده را به برنج اضافه کنید.

* گوشت را از ظرف خارج نموده و استخوان‌های آن را جدا کرده و گوشت را بکوبید سپس به همراه آب گوشت به آتش بیفزایید.

* نیمی از پیاز داغ را به همراه مقداری روغن، زردچوبه و فلفل سیاه تفت داده و به صورت داغ به آتش در حال جوش اضافه کنید.

* سبزی ترخون خیس خورده و شسته شده را نیز اضافه نموده و یک سوم از آتش را در ظرفی جداگانه بکوبید و سپس به آتش بیفزایید.

انرژی کل: 2300 کیلو کالری