

# آش مصطفی

آش مصطفی یکی از چندین غذای سنتی و محلی اراکی‌هاست که در منطقه فرمپین، غذای میهمانی‌ها بوده است.



مواد لازم برای 4 تا 6 نفر:

برنج: 200 گرم

نخود: 100 گرم

برگ چغندر: 500 گرم

کشک: 150 گرم

پیاز داغ: 2 قاشق غذاخوری

نعنا خشک، زردچوبه: یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

\* نخود را که از شب قبل خیس کرده‌اید با مقداری آب روی حرارت قرار می‌دهید.

\* پس از یک ساعت، برنجی که از قبل خیس کرده‌اید را اضافه کنید و اجازه دهید تا برنج کاملاً پخته و نرم شود.

\* سپس سبزی برگ چغندر که بیشتر به صورت خشک استفاده می‌شود و آن را خیس نموده‌اید به آش اضافه کنید.

\* هنگامی که سبزی پخته شد، پیاز داغ را به آتش بیفزایید.

\* مقداری روغن را در ظرفی روی حرارت قرار دهید، روغن که داغ شد یک قاشق زردچوبه بعد یک قاشق نعنا خشک را در روغن بریزید و از روی شعله بردارید و سریع به آتش در حال جوش اضافه کنید. این کار باعث می شود تا آتش شما طعم بهتری داشته باشد.

\* کشک در آخر اضافه می شود و شعله را خاموش کنید.

\* در پایان مقداری نعنا داغ و پیاز داغ و کشک روی آتش ریخته می شود.

انرژی کل: 1500 کیلو کالری