

آش هالاو

هالاو غذای محلی کردستان است. این آش از آش‌های معروف و خوشمزه شهر سنندج است که معمولاً در فصل‌های پاییز و زمستان طبخ می‌گردد و بعلت وجود سبزی‌های معطر و با خاصیت نزد مردم مورد توجه است. مردم خطه سنندج به دلیل کوهستانی بودن و سرسبزی این منطقه گرایش زیادی به تناول غذاهایی که با سبزیهای معطر و خوشبو طبخ می‌گردد دارند که از آن جمله آش هالاو می‌باشد.

مواد لازم (برای ۴ نفر):

حبوبات: نخود ۲۵۰ گرم – لوبیا سفید ۲۰۰ گرم

گوشت گوسفندی با استخوان: ۴۰۰ گرم

پیاز: ۱ عدد متوسط

سبزی‌های معطر شامل: برگ چغندر، پیازچه، جعفری، نعنا

بلغور یا برنج ریز: مقداری

نمک و زردچوبه: به میزان لازم

سبزی نعنا: جهت تزئین

آبغوره (چاشنی آش): به میزان لازم

سیب زمینی: ۴ عدد متوسط

نحوه پخت:

ابتدا پیاز را خرد کرده با گوشت تفت می‌دهیم، سپس نمک و زردچوبه را به آن اضافه می‌کنیم. حبوبات را که از روز قبل در آب خیس شده‌اند به آش می‌افزائیم.

در این هنگام نیز سبزی‌های خرد شده را به محتویات می‌افزائیم. مقداری آب به آش اضافه نموده و شعله را روی حرارت متوسط تنظیم تا محتویات شامل گوشت و سبزی و حبوبات خوب بپزد. بعد از پخت گوشت و حبوبات، سیب زمینی‌ها را پوست کنده به مواد اضافه می‌کنیم.

هنگامیکه آش، خوب جا افتاد چاشنی آبغوره را بنا بر ذائقه خودتان به آن اضافه می‌کنید.

