

# طرز تهیه آش دوغ گیلانی

## مواد لازم جهت تهیه آش دوغ:

□ پیمانہ	نخود
۷۰۰ گرم	سبزی ( تره ، جعفری ، شوید )
یک پیمانہ	برنج
۳۰۰ گرم	گوشت
۱ عدد	پیاز کوچک
۲ لیتر	دوغ
به میزان لازم	نمک و فلفل
به میزان لازم	سیر تازه خرد شده

## طرز تهیه آش دوغ :

جهت تهیه آش دوغ ابتدا نخودها را از قبل خیس می کنیم و چند بار آب آن را عوض می کنیم. برنج را نیز از قبل با آب و مقداری نمک خیس می کنیم گوشت را به همراه یک عدد پیاز رنده شده و مقداری نمک و فلفل ورز می دهیم و حدود ۱ ساعت درون یخچال اجازه می دهیم استراحت کند. بعد از اینکه نخود ها خیس خورد آن را در قابلمه ای مناسب می ریزیم و همراه با ۶ لیوان آب می پزیم . پس از اینکه نخود ها نرم شد(تقریباً پخته شد )برنج خیس خورده را اضافه می کنیم. اجازه دهید برنج کاملاً بپزد. گوشت را به صورت قلقلی های کوچک فرم می دهیم و به آرامی به آش اضافه می کنیم ، سبزی ها را ساطوری ریز خورد کنید و به مواد داخل قابلمه اضافه کنید. درب قابلمه را نیمه باز بگذارید تا زمانی که رنگ سبزی تیره شود. سپس دوغ را اضافه کنید و به آرامی مرتب هم میزنید تا دوغ با مواد داخل قابلمه کاملاً مخلوط شود. توجه داشته باشید که گوشت له نشود. زمانی که دوغ را اضافه کردیم، در ظرف باید کاملاً باز باشد تا دوغ دچار تغییرات شیمیایی نشود(اصطلاحاً نبرد). پس از ۱۵ دقیقه ، نمک و فلفل را به همراه سیر خرد شده به آش اضافه می کنیم.

## نکات طلایی پخت بهتر آش دوغ:

اگر سیر تازه در دسترس ندارید میتوانید از سیر خشک استفاده کنید . البته سیر اختیاری است در صورت تمایل میتوانید سیر را از آش حذف کنید.