

طرز تهیه آش ترش

آش ترش یک غذای ایرانی است که ریشه طبخ آن به استان های شمالی برمیگردد . اگر این آش را با برنج ایرانی طبخ کنید قطعا یکی از طرفداران ثابت آن میشوید.

مواد لازم جهت پخت آش ترش :

سبزی (تره، جعفری، گشنیز، اسفناج ، نعناع)	۱کیلو
باقالی	نیم کیلو
آبغوره یا گوجه سبز ترش	۲لیوان
برنج	نیم کیلو
سیر	۲بوته

طرز تهیه :

جهت تهیه آش ترش ابتدا برنج و باقالی را خیس کرده و آن را همراه با سبزی می پزیم به صورتی که برنج کاملا له شود، سیر را له می کنیم و با مقداری نمک و زردچوبه سرخ می کنیم تا طلایی شود و بعد به مواد آبغوره اضافه می کنیم تا جا بیفتد.

نکته

-بهتره است از باقالی تازه و برنج خرد شده، استفاده کنیم. -آب مواد باید دو برابر سطح برنج، سبزی و باقالی باشد. -د صورت تمایل می توانید از روغن استفاده کنید. -به جای سیر می توان از موسیر یا پودر سیر استفاده کرد. -این آش برای عصرانه یا خانم های بار دار(به عنوان وپارانه) مصرف می شود. □ در شمال ایران، این آش را با ماهی شور و ترب سفید مصرف می کنند.