

طرز تهیه آش شیر و گشنیز (غذای ساده)



گاهی بودن غذاهای متنوع بر سر هر سفره اشتهای ما را برمی انگیزد که بیشتر از نیازمان از هر غذا مصرف کنیم.

به خاطر همین گاهی باید یک غذای ساده درست کنیم تا هم ویتامین های مورد نیاز بدنمان را تامین کند و هم ما را سیر کرده تا درگیر چاقی نشویم. پس داشتن طرز تهیه غذای ساده به ما کمک می کند.

آش غذایی است که اغلب ویتامین ها را در خود دارد. حتی می توانید آن را به عنوان شام میل کنید.

زمان : ۶۰ دقیقه

مقدار : برای ۴ نفر

شعله متوسط

مواد لازم

۱. بلغور گندم: ۱۰۰ گرم
۲. شیر: ۲/۱ لیتر
۳. نخود پخته: ۵۰ گرم
۴. گشنیز ساطوری: ۲ قاشق سوپ خوری

5. پیاز داغ: 1 قاشق سوپ خوری
6. عصاره مرغ: 1 عدد
7. خلال پسته و بادام: به مقدار لازم برای تزیین

طرز تهیه

1. بلغور گندم را با ۲ لیوان آب روی حرارت ملایم بگذارید تا بپزد.
2. نخود پخته را اضافه کرده و بگذارید کاملاً لعاب دار شود.
3. سپس شیر و پیاز داغ را اضافه کرده و شعله را ملایم تر کنید تا آش سر نرود.
4. گشنیز را هم اضافه کنید و صبر کنید کمی که قل زد عصاره را اضافه کنید.
5. آش را بچشید نمک و ادویه کافی داشته باشد.
6. پس از اینکه در ظرف کشیدید روی آنرا با خلال پسته و بادام تزیین کنید.

نکته:

این آش خیلی زود ته می‌گیرد، مرتب هم بزنید تا جا بیفتد.