

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

آش رشته



تهیه، طبخ، عکس و
برنامه نویسی کامپیوتری تقدیمی است از :
خانم شهلا آقا محمد صادق حریر فروش و
آقای مرتضی مقیم اسلام

خروج

کالری غذا

مواد لازم

تزئین غذا



با این مقدار مواد لازم
تعداد ۱۵ کاسه ماست
خوری از "آش رشته"
خواهیم داشت.

مواد لازم برای آش رشته



نصف کاسه
ماست خوری
لوبیا چیتی
نمایش تصویر

نصف کاسه
ماست خوری
عدس
نمایش تصویر

یک عدد
سیر
نمایش تصویر

نوک قاشق چایخوری
زعفران
نمایش تصویر

دو عدد
پیاز
نمایش تصویر

یک فنجان
روغن
نمایش تصویر

یک لیوان
کشک
نمایش تصویر

۴۰۰ گرم
رشته آش
نمایش تصویر

دو قاشق
نعناع
نمایش تصویر

نمک،
فلفل و زردچوبه
نمایش تصویر

چهار کاسه ماست خوری
سبزی آش
نمایش تصویر

یک بسته کوچک
عصاره مرغ و گوشت
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

تزئین غذا

مواد لازم برای آش رشته



نصف کاسه ماست خوری عدس
حدود صد گرم

خروج

تصویر قبلی



در صورت تمایل
یک بسته کوچک عصاره مرغ و گوشت

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش رشته



نصف کاسه ماست خوری لوبیا چیتی
حدود صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش رشته



دو عدد پیاز متوسط حدود ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش رشته



روغن یک فنجان
حدود صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش رشته



نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش رشته



چهار کاسه ماست خوری سبزی آش خرد کرده
(۴۰۰ گرم سبزی خرد کرده)

شامل : اسفناج، جعفری، تره و گشنیز

معادل ۷۰۰ الی ۹۰۰ گرم سبزی پاک نکرده نیاز می باشد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش رشته



دو قاشق غذاخوری نعناع آسیاب شده، برای تهیه نعناع داغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش رشته



یک هشتم قاشق چایخوری زعفران
برای تزئین

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش رشته



یک عدد سیر

خروج

تصویر قبلی



چهار صد گرم رشته آش
نصف یک بسته ۸۰۰ گرمی رشته آش، که در بازار موجود است.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش رشته

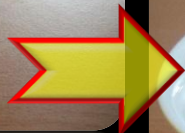


یک لیوان سر پر کشک
حدود ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه آش رشته



خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

لوبیا چیتی را حدود یک روز خیس می کنیم
و آب خیس خورده را دور می ریزیم.

طرز تهیه آش رشته



لوبیا خیس خورده، عدس، نمک، فلفل،
زردچوبه و آب را در یک قابلمه ریخته
تا حدود ۴ الی ۶ ساعت بپزد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه آش رشته



سبزی آش را اضافه می کنیم تا
حدود نیم ساعت بپزد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه آش رشته



پیاز خرد شده را در روغن داغ شده می ریزیم تا پیاز داغ با شعله زیاد سرخ و برشته شود. بعد از سرخ شدن، سریع پیاز داغ را در یک آبکش ریخته تا روغن آن جدا شود و پیاز داغ بدون روغن را در ماهیتابه برگردانده و آن را پهن می کنیم تا پیاز داغ خشک و برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه آش رشته



دو قاشق از روغن پیاز داغ را روی شعله گذاشته، داغ می کنیم و یک قاشق آرد به آن اضافه کرده هم می زنیم. سپس یک لیوان آب را کم کم به آن اضافه کرده، هم می زنیم تا یک محلول یکدستی از آرد و آب به دست آید .

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه آش رشته



محلول آب و آرد را به آش
اضافه کرده، هم می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه آش رشته



رشته ها را خرد کرده، در آش می
ریزیم. بعد از پختن و نرم شدن رشته
ها، شعله را خاموش می کنیم. آش یک
ساعت بماند تا لعاب بیاندازد. در این
مدت آن را چند مرتبه هم می زنیم.

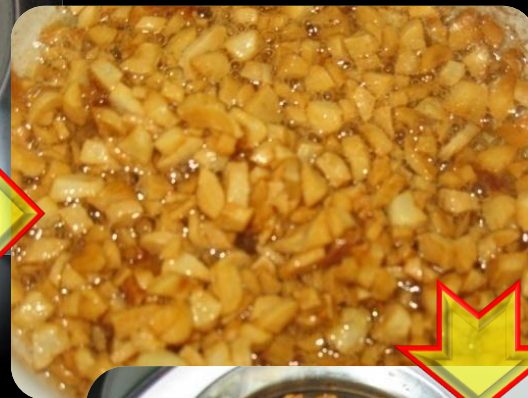
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه آش رشته



سیر خرد شده را در بقیه روغن پیاز
داغ ریخته، آن را سرخ می کنیم و بعد
روغن سیر داغ را جدا می کنیم و با
آن نعنای داغ درست می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه آش رشته



آش را در ظرف می کشیم و روی آن را با کشک، نعناع داغ، زعفران، سیر داغ و پیاز داغ تزئین می کنیم.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

تزئین غذا

تزئین آش رشته



نمایش تصویر



نمایش تصویر



نمایش تصویر



نمایش تصویر

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

تزئین آش رشته



ابتدا کشک و بعد نعناع داغ را به صورت مارپیچی روی آش می ریزیم. سپس کمی زعفران آب کرده وسط آش می ریزیم و با قاشق چند شیار روی آن ایجاد می کنیم. در آخر پیاز داغ و سیر داغ را اضافه می کنیم.

خروج

تصویر قبلی

تزئین آش رشته



تزئین با کشک و نعناع داغ

خروج

تصویر قبلی

تزئین آش رشته



تزئین با کشک، نعناع داغ، زعفران آب
کرده، سیر داغ و پیاز داغ

خروج

تصویر قبلی

تزئین آش رشته



تزئین با کشک پاستوریزه سفید، کشک
مخلوط با زعفران آب کرده (زرد رنگ)،
کَشک مخلوط با ترشی کلم قرمز
(بنفش رنگ)، نعناع داغ و پیاز داغ

خروج

تصویر قبلی

کالری موجود در آش رشته



مقدار کالری موجود در کل آش
۴۲۳۰ کیلو کالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک کاسه ماست خوری
آش رشته ۲۷۰ کیلو کالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک کاسه ماست خوری آش رشته بدون
کشک ۲۱۰ کیلو کالری می باشد.

مقدار کالری موجود در یک کاسه ماست خوری آش رشته بدون
کشک، نعناع داغ و پیاز داغ ۱۵۰ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تزیین غذا