

همه فوت و فن های پخت یک آش دندونی خوشمزه

آش دندونی؛ برای همه سن و سال ها!

مواد لازم آش دندونی

لویا قرمز: یک لیوان
لویا چیتی: یک لیوان
لویا چشم بلبلی: یک سوم لیوان
نخود: یک لیوان
عدس: یک لیوان
گندم: یک لیوان
جو و برنج: از هر کدام نصف لیوان
عصاره گوشت: یک لیوان
پیاز: دو عدد
نعنا داغ و کشک: برای تزئین
نمک و فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم

فلسفه اصلی پخت آش دندونی

آش دندونی، از آش های قدیمی است که از گذشته به عنوان غذای سمبلیک به مناسبت دندان درآوردن نوزاد یا نیش زدن اول دندان کودک تهیه و در یک مراسم خانوادگی برای آشنایان و فامیل سرو می شود. آش دندونی با حبوباتی همچون نخود، عدس، بلغور جو، انواع لویا، برنج، گندم، گوشت و قلم تهیه می شود. در قدیم با هفت گونه حبوبات که آنها را از همسایه ها می گرفتند، این آش را تهیه می کردند. آش دندونی دارای تنوع بسیاری است، زیرا در هر منطقه ایران به اشکال متفاوتی تهیه می شود. شما می توانید به غیر از مراسم دندونی این آش را که بسیار مغذی و مفید است تهیه کرده و از طعم بی نظیر آن لذت ببرید.

آش ها یکی از غذاهای دوست داشتنی

در میان ما ایرانیان است که معمولا در مراسم نذری و دورهمی ها تهیه می شود. این غذای خوشمزه را می توانید به عنوان عصاره، پیش غذا یا یک وعده غذای کامل نیز سرو کنید. تنوع آش در ایران بسیار زیاد است.

طرز تهیه آش دندونی دوست داشتنی

یک عدد عصاره گوشت را همراه با یک لیوان آب جوش ترکیب کرده و به مواد آش اضافه کنید. در صورت داشتن عصاره قلم یا آب گوشت می توانید آن را به جای عصاره گوشت به مواد اضافه کنید؛ همچنین علاوه بر آب گوشت، حدود ۲۵۰ گرم گوشت را ریش ریش کرده و به مواد اضافه کنید، ولی این کار کاملا سلیقه ای است. یک عدد پیاز را خالص کرده و با مقداری روغن و زردچوبه سرخ کنید. پیاز سرخ شده، نمک و فلفل را به مواد اضافه کرده، سپس در قابلمه را بگذارید تا آش کاملا جا بیفتد. نعناها را نیز با مقداری روغن تفت دهید و پس از آماده شدن، آش را در ظرف مورد نظر ریخته و با کشک، پیاز داغ و نعنا داغ تزئین کنید.

حبوبات را از شب قبل یا ۷ ساعت قبل از پخت آش بخیسانید و چندین مرتبه آب آن را عوض کنید تا نفخش کاملاً گرفته شود. گندم، جو و برنج را نیز از چهار ساعت قبل خیس کنید تا نرم شود و سریع تر بپزد. در قابلمه ای که می خواهید آش را تهیه کنید بلغور گندم را به همراه آب بگذارید تا بپزد؛ حبوبات را هم جدا بپزید. زمانی که بلغورها کمی نرم شدند برنج و جو را به آن اضافه کرده هم بزنید، سپس تمام حبوبات پخته شده را به مواد آش اضافه کنید.



نکات طلایی تهیه آش دندونی

برای تهیه آش دندونی اگر از برنج استفاده کردید بهتر است برنج نیم دانه باشد. اگر می خواهید زمان پخت کوتاه تر داشته باشید، حتماً از گندم پوست کنده استفاده کنید.

برخی افراد، نصف پیاز داغ و نعنا داغ را در آش می ریزند و اجازه می دهند تا آش با این مواد چند قل بخورد؛ بعد با بقیه این مواد، آش را تزئین می کنند. این آش، سبزی ندارد و سبزی آن فقط نعنا تفت داده شده به منظور تزئین است.

شما می توانید آش دندونی را با گردوی ریز شده و کشمش تفت داده شده تزئین کنید. همچنین برای تهیه این آش می توانید از ماش استفاده کنید؛ البته این کار کاملاً سلیقه ای است.

آش دندونی باید غلیظ باشد و آب کمی داشته باشد. در صورت نبودن گوشت یا آب گوشت می توانید از عصاره گوشت استفاده کنید. به جای نمک از عصاره گوشت نیز می توانید استفاده کنید که هم نمک غذا خوب باشد و هم طعم گوشت بیشتری به آش شما می دهد.

از آب قلم گوشت و گاو برای خوش طعم کردن آش استفاده کنید. شما می توانید از بلغور گندم هم برای تهیه این آش استفاده کرده و فراموش نکنید که این آش را باید مرتب هم بزنید.



مدیر کارخانچگی اینجانب لاله دلجوی ششکل فرزند سید علی به شماره شناسنامه ۴۱۴۲ صادره از آستانه اشرفیه در مقطع کارشناسی رشته حسابداری صادره از واحد دانشگاهی آزاد اسلامی رشت با شماره ۸۶/۲۹۵۵-۱-۱۶-۰۳ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت به نشانی: رشت پل طالبان، دانشگاه آزاد اسلامی رشت ارسال نماید.

بسمت کمپانی و برگ سبز پژو ۲۰۶TU3 مدل ۹۷ به شماره موتور 165A0136308 شماره شاسی NAAP03EE5J521899 شماره انتظامی ۵۰ - ۳۱۸ م ۲۶ به نام علی اصغر احمدی پیروز مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مفقودی
برگ سبز خودروی سواری سایپا (ARIO AT) به رنگ سفید - روغنی سال ساخت ۱۳۹۵ با شماره موتور TNN4G16AG0009526 و شماره شاسی و NAS321200G4903480 شماره انتظامی ۲۳۱ م ۹۲ ایران ۲۵ به نام حمیدرضا فرد جدید با کد ملی ۱۴۸۰۰۰۱۸۶۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

شناسنامه مالکیت (برگ سبز) کامیونت ون نیسان مدل ۷۳ به شماره موتور 00020509 شماره شاسی 00097137 شماره انتظامی ۹۱ - ۲۵۵ ه ۵۸ به نام علی شاهی تبراقلو مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.