

طعم اصیل غذای ایرانی با روغن غنچه

آش سورانه کرمانشاه با گوشت

آش سورانه یکی از غذاهای سنتی و خوشمزه کرمانشاه است. این آش با استفاده از سبزی‌های محلی و مواد اولیه خاص تهیه می‌شود. آش سورانه کرمانشاه یکی از خوشمزه‌ترین غذاهای محلی به شمار می‌رود. دلیل تمایز این آش وجود سبزی سورانه محلی و رب انار در آن است.

مواد لازم برای تهیه آش سورانه

- گیاه سورانه 1 الی 2 دسته
- گوشت چرخ کرده نیم کیلو
- پیاز داغ و نعنا داغ به میزان لازم
- شکر به مقدار لازم
- رب انار 2 قاشق غذاخوری
- ادویه "نمک، فلفل، زردچوبه" به میزان لازم
- روغن به میزان لازم

طرز تهیه آش سورانه کرمانشاهی با گوشت

- در مرحله اول، گیاه سورانه را کاملاً پاک کرده و آن را بشویید. اجازه دهید آب آن کاملاً گرفته شود. سپس آن را کاملاً خرد کنید. "میزان خرد شدن سبزی کاملاً سلیقه‌ایست. می‌توانید ریز یا درشت آن را خرد کنید، البته که نمونه سنتی این آش با سبزی سورانه درشت خرد شده تهیه می‌شود."
- در مرحله بعد لازم است کمی روغن داخل تابه بریزید و پس از اینکه کمی داغ شد سبزی سورانه را در روغن کمی تفت دهید.
- نمک، زردچوبه و فلفل را اضافه کنید.
- وقتی رنگ سورانه تیره‌تر شد و به اصطلاح آب رفت، آن را به داخل قابلمه بریزید و 2 الی 3 لیوان آب به آن اضافه کنید.
- در مرحله بعد گوشت چرخ کرده را داخل تابه بریزید. می‌توانید کمی با آب آن را بپزید و یا مستقیم آن را سرخ کنید.
- پیاز را کاملاً سرخ کنید و حدود 2/3 آن را به گوشت چرخ‌کرده اضافه کنید. فلفل و کمی زردچوبه به مواد اضافه کنید و اجازه دهید خامی گوشت کاملاً گرفته شود.
- در مرحله بعدی گوشت چرخ کرده را به سبزی اضافه کنید. پس از گذشت 30 الی 40 دقیقه رب انار و شکر را به مواد اضافه کنید تا طعم آش مجلس شود.
- به مدت 20 الی 30 دقیقه اجازه دهید تمامی مواد با یکدیگر بپزند و سپس بقیه پیاز داغ را به آن اضافه کنید.
- می‌توانید آش سورانه کرمانشاه را با پیاز داغ، نعنا داغ و کشک تزیین و نوش جان کنید!

فوت و فن جا افتادن آش سورانه

- برای اینکه آش طعم بهتری داشته باشد، بهتر است از سبزی سورانه تازه استفاده کنید.
- آش را با درجه حرارت ملایم بپزید تا به خوبی جا بیفتد.
- نمک آش را در مرحله آخر اضافه کنید.