



مواد لازم:

سبزی آش 1 کیلوگرم

لپه 1 پیمانه

گوجه فرنگی 5 عدد

خرده برنج نیم پیمانه

نمک 1 قاشق غذاخوری

فلغل 1 قاشق چایخوری

طرز تهیه:

سبزی آش که شامل تره، جعفری و اسفناج است را خرد کرده و در قابلمه می ریزیم. گوجه فرنگی ها را در مخلوط کن می ریزیم و میکس می کنیم و به سبزی اضافه می کنیم. خرده برنج و لپه را نیز که از چند ساعت قبل خیسانده ایم در قابلمه می ریزیم و حدود یک ساعت روی شعله می گذاریم تا بپزد. چند دقیقه پیش از سرو غذا نمک و فلغل را به آن اضافه می کنیم. برای تزئین آش می توانید از نعنا داغ استفاده کنید. این غذا همراه با نان و لیمو ترش سرو می شود.