

# آش فراسودمند

## طبیعت: گرم و تر

سرشار از پروتئین، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ید، ویتامین آ، ویتامین های خانواده ب: نیاسین، تیامین و رایبوفلاوین و ویتامین ث

## خواص:

تقویت سیستم ایمنی

تامین کننده انواع مواد معدنی ضروری بدن

مفید برای انواع بیماری های قفسه سینه و دستگاه تنفسی از جمله سرفه های خشک، تنگی نفس، آسم، گرفتگی صدا و عفونتهای ریوی

تعداد نفرات: ۳-۴ نفر

زمان پخت: ۳ ساعت

مواد اولیه:

۱. جو پوست کنده ۵۰ گرم

۲. ماش پوست کنده ۵۰ گرم

۳. اسفناج پاک و خرد شده ۲۰۰ گرم

۴. پودر نمک سنگ بلوری یک قاشق مربا خوری

۵. پودر دارچین نصف قاشق چایخوری

۶. پیاز و سیر یک عدد

۷. روغن زرد گاوی ۲ قاشق غذا خوری

## روش پخت:

ابتدا جو و ماش شسته و سپس جوها را در آب ریخته تا پخته شود در مرحله بعد جوها را کوبیده و سپس ماش های خیس خورده را اضافه کنید و بگذارید تا کاملا طبخ شود

در ظرفی دیگر روغن را ریخته تا داغ شود و سپس پیازهای خرد شده را اضافه کرده و تفت داده تا طلایی رنگ شود دارچین را در حین تفت دادن اضافه نمایید. پس از اتمام تفت دادن جو و ماش طبخ شده را اضافه نموده و اسفناج ها و نمک را ریخته و خوب هم بزنید و در ظرف را گذاشته و بگذارید تا

**آش را گرم گرم میل فرمایید .**

با شعله ملایم خوب بجوشد و به قوام آید.