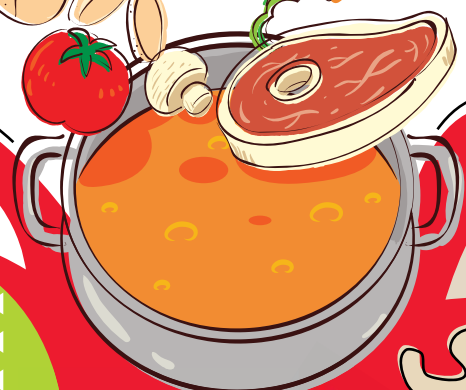




# اشکنه‌ی کشک ماپزیم



چه چیزهایی لازم داریم؟

- ▶ کشک مایع؛ یک لیوان
- ▶ پیاز متوسط؛ یک عدد
- ▶ روغن مایع
- ▶ ادویه؛ شامل فلفل، زردچوبه و نمک (اگر کشکی که استفاده می‌کنید شور است، نمک کمتری در غذا بریزید.)
- ▶ گردوی خرد شده
- ▶ نعنای خشک



• عطفه آبابا  
• عکاس: اعظم لاریجانی



## چطور درست کنیم؟

- اول پیاز را نگینی خرد می‌کنیم.
- پیازهای خرد شده را با روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شوند.
- فلفل و زردچوبه را اضافه می‌کنیم.
- گردوی خرد شده را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم تا خامی آن گرفته شود.
- نعنای خشک را اضافه می‌کنیم.
- بعد از اینکه همه‌ی مواد خوب تفت داده شدند، کشک را که با مقداری آب رقیق کرده‌ایم، به مواد اضافه می‌کنیم.
- مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و در قابلمه را می‌گذاریم.
- ۱۰ دقیقه بعد اشکنه‌ی کشک حاضر است.

بیاید با هم سفر کنیم. سفری به آشپزخانه‌های خوش آب‌ورنگ شهرهای کشورمان. در این سفر با غذاهای متنوع در گوشه گوشه‌ی کشورمان آشنا می‌شویم. اولین سفرمان به شهر زیبای طبس است. بوی «اشکنه‌ی کشک» در مشاممان می‌پیچد؛ غذای لذیذی که به آن «قروتی» هم می‌گویند. قروتی از غذاهای سنتی و قدیمی این شهر است. در درست کردن این غذای خوش مزه از کشک استفاده می‌شود. کشک ارزش غذایی بالایی دارد و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. این ماده مقدار زیادی هم کلسیم، چربی مفید برای بدن، پروتئین و نیاسین (ویتامین ب۳) دارد. دست به کار شویم تا با هم این غذای ساده اما خوش مزه را درست کنیم.



می‌توانی با پوشش رمزینهی بالا روش درست کردن این غذای خوشمزه را ببینی.

