

## דמי גוג'ה פרנג'י

min זמן הכנה: 45

קושי: קל

### מצרכים

- בצל קצוץ דק 1
- כוסות אורז בסמטי שטוף ומסונן 2
- כוסות מים 2
- כפות שמן זית כתית מעולה 2
- תפוחי אדמה בינוניים חתוכים לקוביות 2
- כפית כורכום  $\frac{1}{2}$
- כפית פלפל שחור  $\frac{1}{2}$
- מלח כפית 1



### הכנה

1. הינה Dami Gojeh Farangi אורז זה ברוטב עגבניות עם תפוחי אדמה, אשר בפרסית נקרא מנה צמחונית קלה של המסורת הפרסית. הוא טעים ביותר, אך בו בזמן קל ביותר להכנה: מכינים אותו עם מרכיבים מעטים אשר לבטח יש במזווה, תוך שימוש בסיר אחד בלבד, בזמן שיא. הסוד של האורז הזה - בנוסף לטיב חומרי הגלם, בעיקר התבלינים! - זו טכניקת הבישול בה מכינים אותו: לחות האורז נספגת במגבת בה עוטפים את מכסה סיר האורז. התוצאה הינה אורז קל, עם גרגרים מופרדים היטב, מושלם כמנה עיקרית וגם כתוספת למנות עיקריות, בעיקר על בסיס עוף.
2. לטגן קלות את הבצל בסיר טפלון, על אש בינונית. להוסיף את הכורכום ואת קוביות תפוחי האדמה, לערבב ולבשל 5 דקות. לשים בסיר את קוביות העגבניות פומי, האורז והמים, להביא לרתיחה, לאחר מכן להנמיך את האש ולבשל על אש נמוכה עד שרוב המים העודפים יתאדו.
3. אם המים מתאדים לפני שהאורז מוכן (נרצה שהוא יהיה "על דנטה", אבל כן מבושלים!), להוסיף מעט מים - כ-1/2 כוס - ולהמשיך בבישול. לעטוף את מכסה הסיר במגבת מטבח נקייה ולסגור את הסיר. לבשל את האורז 10 דקות על אש נמוכה, מכוסה במכסה ובמגבת - עד לבישול מלא. להגיש את האורז פושר כמנה ראשונה, עם יוגורט לבן, או כתוספת למנות על בסיס עוף או בקר.

### למתכון הזה השתמשנו

עגבניות קצוצות דק 400 גרם

