

דמי גוג'ה פרנג'י



45 min: זמן.

רמת קושי: קל

(רכיבים 4 אנשים)

For this recipe we used:

מצרכים

- 400g 400 גרם אקוביות עגבניות במיץ 3
- כפית כורכום ½
- כפית פלפל שחור ½
- 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
- מלח כפית 1



הכנה

1. הינה מנה צמחונית קלה של המסורת הפרסית. הוא, Dami Gojeh Farangi אורז זה ברוטב עגבניות עם תפוחי אדמה, אשר בפרסית נקרא 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 גרגירים 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 מבושל!), 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.

- Jasmine Guetta