

# طرز تهیه دمی گوجه

دمی گوجه یا کته گوجه یا استانبولی پلو اصل تهران و پادشاه دمپخت های اصیل ایرانی یکی از خوشمزه ترین پلوهای ساده ای است که نه گوشت قرمز دارد نه مرغ و فقط با گوجه درست می شود اما طعم آن واقعا بی نظیر است.

## مواد لازم برای ۴ نفر

گوجه خرد شده ۷ عدد متوسط  
برنج خیس کرده ۴ پیمانه  
سیب زمینی یک عدد بزرگ  
پیاز یک عدد بزرگ  
نمک به میزان لازم  
روغن به میزان لازم  
فلفل سیاه یک قاشق چای خوری  
زردچوبه یک قاشق چای خوری

## طرز تهیه

ابتدا پیاز را خالی خرد می کنیم و داخل روغن تفت می دهیم. کمی نمک می زنیم تا پیازها به اصطلاح سبک شود. سپس گوجه فرنگی ها را به شکل مربعی و زیر خرد می کنیم و داخل روغن با پیاز تفت می دهیم تا خوب له شود و رنگ پس دهد. می توانید درب ظرف را بگذارید تا بخار داخل ظرف بیفتد و گوجه ها زودتر بپزد. وقتی گوجه ها خوب له شد کمی زردچوبه و فلفل سیاه و نمک به آن اضافه می کنیم و مجدداً ۳ دقیقه تفت می دهیم.

۴ لیوان آب جوش به قابلمه اضافه می کنیم و اجازه می دهیم رنگ گوجه ها در آب باز شود. به هیچ عنوان از رب گوجه فرنگی استفاده نکنید چرا که طعم خاص دمی را از بین می برد. برنج های خیس شده از قبل را داخل قابلمه می ریزیم و درب آن را می گذاریم تا برنج ها با شعله زیاد نیم پز شوند و آب برنج کم کم کشیده شود.

بعد از ۱۵ دقیقه سیب زمینی های خرد شده را به دمی اضافه می کنیم و برنج را با کف گیر هم می زنیم تا ته نگیرد و درب قابلمه را می گذاریم و شعله را روی حرارت متوسط می گذاریم تا همزمان که آب

برنج کشیده می شود برنج ها نیز پخته شوند. بعد از اینکه آب برنج کاملاً کشیده شد، زیر شعله گاز را کم می کنیم تا با حرارت کم برنج دم بکشد.

بهتر است یک دم کنی روی برنج بگذارید که بخار قابلمه خارج نشود و برنج ها نرم شوند. روی حرارت مستقیم گاز هم می توانید شعله پخش کن بگذارید تا ته دیگ دمی گوجه که واقعا خوشمزه است نسوزد. بعد از ۳۰ دقیقه دمی گوجه آماده است و می توانید آن را سرو کنید. نوش جان.