

# فرنی؛ یک غذای ساده، مقوی و همه‌فصلی

4 آذر 1404

فرنی یکی از غذاهای سنتی و محبوب در بسیاری از فرهنگ‌هاست که به دلیل سادگی در تهیه فرنی و مواد اولیه در دسترس، جایگاه ویژه‌ای در سفره‌های ایرانی و جهانی دارد.

این غذای خوشمزه و مقوی را می‌توان به روش‌های مختلفی مانند فرنی با برنج، فرنی آرد برنج و فرنی نشاسته تهیه کرد.

## طرز تهیه فرنی با برنج

فرنی با برنج یکی از روش‌های سنتی و محبوب برای تهیه فرنی است. این روش به دلیل استفاده از برنج، فرنی را بسیار مقوی و خوشمزه می‌کند.

## مواد لازم برای طرز تهیه فرنی با برنج:

برنج: 1/2 پیمانه

شیر: 4 پیمانه

شکر: به مقدار لازم

گلاب یا هل: برای معطر کردن (اختیاری)

## روش تهیه:

برنج را به خوبی بشویید و به مدت 2 ساعت در آب خیس کنید.  
برنج خیس‌خورده را با کمی آب بپزید تا کاملاً نرم شود.  
پس از پخت برنج، آن را با کمک یک مخلوط‌کن یا گوشت‌کوب به صورت پوره درآورید.  
شیر را در یک قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم گرم کنید.  
پوره برنج را به شیر اضافه کرده و هم بزنید تا مخلوط یکدست شود.  
شکر را اضافه کرده و هم بزنید تا فرنی غلیظ شود.  
در صورت تمایل، گلاب یا هل را برای معطر کردن اضافه کنید.  
فرنی را در ظرف مورد نظر سرو کنید و می‌توانید آن را با دارچین یا پودر نارگیل تزئین کنید.  
این روش طرز تهیه فرنی با برنج بسیار ساده است و نتیجه‌ای خوشمزه و مقوی دارد.