دمی گوجه فرنگی

دمی گوجه فرنگی یکی از انواع غذاهای پلویی ایرانی است که مانند [دمپختک](https://parsiday.com/3545-dampokhtak/) به عنوان یک غذای ساده برای شام یا ناهار و البته بسیار پر طرفدار مورد استفاده قرار می گیرد. برای مجلسی تر کردن این غذا می توانید به آن گوشت یا مرغ هم اضافه کنید.

با مقدار موادی که در این دستور [آشپزی](https://parsiday.com/cat/cooking/cook/) قرار گرفته است می توانید برای ۲ نفر دمی گوجه فرنگی تهیه کنید. در صورتی که می خواهید مقداری کمتر یا بیشتری دمی گوجه فرنگی تهیه کنید کافیست مقدار مواد را ضرب یا تقسیم کنید. با آموزش آشپزی دمی گوجه فرنگی با [پورتال پارسی دی](https://parsiday.com/) همراه باشید.

مواد لازم برای ۲ نفر

مواد لازم دمی گوجه فرنگی

* [پیاز](https://parsiday.com/121-onions-properties/) ۱ عدد
* برنج ۲ پیمانه
* [سیب زمینی](https://parsiday.com/3252-sibzamini/) ۱ عدد
* [گوجه فرنگی](https://parsiday.com/1404-tomato/) ۵ عدد
* روغن مایع به اندازه کافی
* [زعفران دم کرده](https://parsiday.com/1471-saffron/) ۱ قاشق چایخوری
* نمک ، [فلفل سیاه](https://parsiday.com/1107-black-pepper/) و [زردچوبه](https://parsiday.com/1039-turmeric/) به اندازه کافی

دستور پخت

طرز تهیه دمی گوجه فرنگی

برای تهیه [دمی گوجه فرنگی ساده](https://parsiday.com/3563-dami-goje/) ابتدا گوجه فرنگی ها را تمیز می شوییم و رنده ریز می کنیم. برنج را می شوییم و ۲ الی ۳ مرتبه آب آن را تعویض می کنیم و در قابلمه ای می ریزیم و در نهایت آب روی برنج را خالی می کنیم

و ۲ لیوان آب به همراه گوجه فرنگی های رنده شده و نمک روی برنج می ریزیم و اجازه می دهیم به مدت ۲ ساعت با این مخلوط خوب خیس بخورد. سپس سیب زمینی را پوست می گیریم و می شوییم و روی تخته آشپزخانه نگینی خرد می کنیم

و پیاز را نیز پوست می گیریم و می شوییم و روی تخته آشپزخانه نگینی خرد می کنیم.تابه ای را روی حرارت ملایم قرار می دهیم و کمی روغن داخل تابه می ریزیم و پیازها را در روغن می ریزیم و تفت می دهیم تا طلایی و سرخ شوند

و در آخر سرخ شدن پیازها کمی نمک ، فلفل و زردچوبه به آن اضافه می کنیم و حرارت را خاموش می کنیم. پس از گذشت ۲ ساعت مخلوط برنج را در همان قابلمه روی گاز قرار می دهیم و پیاز داغ و سیب زمینی های خرد شده و زعفران آبکرده را به آن اضافه می کنیم

و با همان مقدار مواد داخلش روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا بجوش بیاید و آب موجود در آن تبخیر شود و فقط چند قاشق آب برای دم کشیدن برنج باقی بماند تا برنج را دم بیاندازیم و پس از ۳۰ الی ۴۵ دقیقه بعد دمی گوجه ما آماده شده است که با [سالاد شیرازی](https://parsiday.com/1354-shirazi-salad/) می توانید نوش جان کنید.