



این غذا برای ۸-۱۰ نفر کافی است.

مواد لازم برای تهیه برنج:

برنج ۳ پیمانه

آب ۱۲ پیمانه

نمک ۳ ق س

برای تهیه این غذا احتیاج به آماده کردن برنج به صورت کته داریم البته بهتر است که مقداری آب برنج را بیشتر کنیم که برنج

حلیم تر شود. بعد از اینکه برنجمان پخته و اندکی حلیم شد، آن را آب کش می کنیم.

سپس به حاضر کردن بقیه مواد می پردازیم ؛

مواد لازم:

روغن زیتون 4/1 پیمانه

پیاز بزرگ خرد شده 3 عدد

سس سویا (یا تاماری) 3/1 پیمانه

ریحان 3 ق س

پونه 1 ق س

پودر فلفل قرمز 1 ق چ

فلفل سیاه 1 ق چ

کره گیاهی 6 ق س

آب لیمو ترش / نصف یک لیمو ترش

توفو (ریز شده) 1 فنجان

زرد چوبه 2 ق س

طرز تهیه:



ابتدا در یک ماهیتابه نجسب و گود، روغن زیتون ریخته و با حرارت متوسط گرم می کنیم، سپس پیاز های خرد شده را اضافه می کنیم تا طلایی و نرم شوند، بهتر است حرارت را کم کنید تا بخوبی و آرامی سرخ شوند؛ این سرخ شدن نیم ساعت زمان می برد، سپس پونه، ریحان و سس سویا را اضافه می کنیم و هم می زنیم، تا جایی حرارت می دهیم که پیاز هایمان بخوبی طلایی شوند و آب غذا بخوبی کشیده شود. سپس کره گیاهی و برنج پخته و توفویمان را اضافه می کنیم و به مدت 5 دقیقه، بر روی حرارت متوسط هم می زنیم و در این حین، فلفل قرمز و سیاه و آب لیمو را اضافه کرده و از روی حرارت بر می داریم. سپس این ترکیب را در داخل ظرف چهار گوش ریخته به اندازه (15در 10در 2 اینچ) و مقداری فشرده می کنیم و در طبقه

وسط فر به مدت نیم ساعت با درجه حرارت 425 می گذاریم تا جایکه سطح غذا طلایی شود یا لبه های آن برشته شود.

مواد لازم برای روی خوراک:

گوجه فرنگی رسیده بزرگ خرد شده 6 عدد

فلفل تفت داده شده و خرد شده 2-3 عدد(با توجه به دستور داده شده)

روغن زیتون 3/1 پیمانه

نمک و فلفل به مقدار لازم

توفو (ریز شده) مقداری (برای سطح و کف)

طرز تهیه:

برای آماده کردن مواد لایه رویی، ابتدا گوجه فرنگی ها را به شکل حلقه برش می زنیم و همراه با فلفل های برشته (خرد شده و پوست کنده با توجه به دستور پائین)، بر روی سطح مواد قرار می دهیم ، باید تمام سطح خوراک را بپوشاند، سپس بر روی آن نمک و فلفل و روغن زیتون و آب لیمو ریخته و در فر با درجه حرارت 400 درجه می گذاریم تا سطح مواد طلایی شود و مواد سطح آن حباب بزنند. احتیاج به زمان 20 دقیقه ای داریم تا حاضر شود، سپس قبل از سرو کردن بر روی آن اندکی توفو می ریزیم تا کمی حالت کشسانی به ما بدهد.



نکته: توجه کنید که می توانید این غذا را حتی تا 2 روز قبل نیز حاضر کنید، با ماندن، غذا خوش طعم تر می شود. سپس در روز مهمانی آن را گرم کنید. حتی این عمل را در مورد برنج می توانید تا یک هفته زودتر نیز انجام دهید یعنی یا برنج به تنهایی یا همراه با پیاز آماده کنید و در فریزر نگهداری کنید تا در زمان لازم با بقیه مواد مخلوط کنید.

برای تنوری کردن فلفل:

این کار را هم می توانید بصورت باریکیو انجام دهید هم در فر، برای تنوری کردن ذر فر آن را در طبقه بالای فر قرار داده و بخوبی دقت کنید که سطح آن به خوبی کباب شود، سپس آن را به طور مرتب بچرخانید تا تمام سطحش کبابی شود و سریعاً آن را در کاسه ای در دار قرار داده تا بتواند بخار کند و این تعریق باعث می شود که پوست آن به راحتی کنده شود، حداقل 15 دقیقه صبر کنید یا تا زمانی که فلفل ها آماده پوست کنی باشند. سپس آن را پوست کنده و طبق دستور در غذا استفاده کنید. عمل کبابی کردن فلفل ها باعث می شود که یک طعم دودی و شیرینی به خود بگیرند.