



مواد لازم:

یک و نیم فنجان برنج (ترجیحا قهوه ای)

۱ قاشق چای خوری روغن کانولا

کمی آنغوزه

نصف قاشق چای خوری دانه خردل

۱ عدد فلفل سبز (یا به میزان دلخواه، ریز شده)

نصف قاشق چای خوری زردچوبه

نصف یک پیاز متوسط، ریز شده

نصف یک سیب زمینی متوسط (آب پز شده و سپس به مکعب های کوچک خرد شود)

نصف فنجان بادام زمینی یا بادام هندی (خرد شده) (یا ترکیبی از هر دو)

۴ تا ۵ برگ کاری

نمک به میزان دلخواه (نصف قاشق چای خوری)

نصف فنجان گشنیز تازه خرد شده برای تزئین

آب لیموی تازه

طرز تهیه:

1. برنج را شسته و از قبل خیس کنید و بگذارید آبش برود.
2. روغن را در تابه ای ریخته و روی حرارت متوسط قرار دهید.
3. دانه های خردل وقتی روغن داغ شد، اضافه کنید. به محض اینکه شروع به جلز و ولز کردن، آنغوزه، برگ های کاری را بریزید و آن را هم بزنید. پیاز و فلفل ریز شده را اضافه کنید. تا زمانی که پیازها نیمه شفاف گردند، بپزید.
4. مغزها را اضافه کنید و برای نیم دقیقه بپزید. سیب زمینی های آب پز و خرد شده و نصف زردچوبه را اضافه کنید، هم بزنید و برای یک دقیقه بپزید.
5. برنج خیس خورده، نمک و بقیه زردچوبه را اضافه کنید و بخوبی هم بزنید. در تابه را بگذارید و بگذارید برای 3 تا 4 دقیقه روی حرارت متوسط بپزد.
6. مقداری از گشنیز تازه و آب لیمو را روی آن بپاشید و داغ سرو کنید!