

# طرز تهیه برنج قهوه ای و سبزیجات

برنج قهوه ای و سبزیجات یک غذای آسان است که قابل تهیه با برنج قهوه ای و برنج سفید است. پیشنهاد میکنیم یکبار هم که شده این غذا را با انواع [برنج ایرانی](#) مثل [برنج هاشمی](#) و [برنج صدری](#) میل بفرمایید. همچنین می توانید از برنج دودی استفاده کنید. برای [خرید برنج](#) درجه یک [کلیک کنید](#). **مواد لازم:**

برنج قهوه ای	۱ پیمانه و نیم
پنیر پیتزا	به مقدار لازم
رب گوجه فرنگی رقیق شده	۱ پیمانه
گشنیز خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
گوجه فرنگی	۱ عدد
پیاز	۱ عدد
لفل دلمه ای	۱ عدد
لوبیا قرمزپخته شده	۱ پیمانه
سیر	۳ حبه
پودر زیره	۱ قاشق چایخوری
آب	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

**طرز تهیه:** جهت تهیه برنج قهوه ای و سبزیجات ابتدا پیاز را ریز خرد کرده و به همراه سیر له شده درون ماهیتابه تفت دهید. سپس فلفل دلمه ای را نگینی خرد کرده و اضافه نمایید. مواد درون ماهیتابه را تفت دهید تا از خامی گرفته شوند. در مرحله بعد گوجه فرنگی خرد شده را اضافه و تا زمانی که مواد کاملا نرم شوند تفت دادن را ادامه دهید. بعد از آن از ماهیتابه جمع کرده و مقداری آب بریزید تا جوش بیاید و بعد برنج قهوه ای را نیز اضافه کنید. اجازه دهید برنج قهوه ای بپزد. بعد از اینکه آب برنج کاملا خشک شد و دانه های برنج پختند مواد از قبل آماده شده را همراه با لوبیا قرمز پخته شده با برنج مخلوط کنید. در مرحله بعد گشنیز خرد شده و رب گوجه فرنگی رقیق شده را همراه با مقداری نمک و فلفل و زیره درون برنج بریزید. زمانی که غذا جا افتاد در صورت تمایل سطح برنج را با پنیر پیتزا پوشانده و درب ظرف را بگذارید تا پنیر آب شود. سپس این غذای مقوی و خوشمزه را میل کنید. [aiovg\_video id=۶۳۳۷]