

4 Αυγούστου 2022

Πατάτες γιαχνί

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



(το φαγητό μπορεί να γίνει και αλάδωτο)

Υλικά (για 6 μερίδες)

1 κιλό πατάτες
3 ξερά κρεμμύδια
4 σκελίδες σκόρδο
180 γραμμάρια λάδι
αλάτι και ρίγανη
4 δαφνόφυλλα
μαυροπίπερο σε σπυριά
κύμινο και κανέλα
κόκκινο γλυκό πιπέρι
2 κουταλιές τοματο πελτές

Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις πλένουμε και τις κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια της αρεσκείας μας. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα και τα πλένουμε. Τα μεν κρεμμύδια τα ψιλοκόβουμε και τα δε σκόρδα τα κόβουμε σε φέτες. Βάζουμε στον ταβά το λάδι και τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε σε σιγανή φωτιά, ώσπου να ροδίσουν ελαφρώς.

Βάζουμε μες στον ταβά (τη ρηχή κατσαρόλα μας) τις πατάτες και ανακατεύουμε δυο με τρεις φορές όλα μαζί, πατάτες και κρεμμύδια. Προσθέτουμε τόσο νερό ώστε να σκεπαστούν οι πατάτες και ρίχνουμε τα δαφνόφυλλα, το μαυροπίπερο, το αλάτι και δυναμώνουμε τη φωτιά. Έπειτα από τριάντα λεπτά βρασμού προσθέτουμε τα υπόλοιπα μπαχαρικά και τον τοματοπολτέ αραιωμένο σε νερό. Ανακατεύουμε καλά και χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μισό.

Ύστερα από ένα τέταρτο της ώρας, χαμηλώνουμε ακόμη περισσότερο τη φωτιά στο τέταρτο και κουνάμε τον ταβά. ΠΡΟΣΟΧΗ! Δεν ανακατεύουμε με κουτάλα το φαγητό μας, διότι ήδη έχουν αρχίσει να χυλώνουν οι πατάτες μας. Μετά δεκαπέντε λεπτά το φαγητό μας είναι έτοιμο και το κατεβάζουμε από τη φωτιά.

από το βιβλίο ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΟΡΟΥΣ
του Μοναχού Επιφάνιου Μυλοποταμινού

Πηγή: agioritikesmnimes.blogspot.gr