

Πατάτες γιαχνί με κανέλα, δάφνη και ξερή ρίγανη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή ΠΑΤΕΡΑΣ ΕΠΙΦΑΝΙΟΣ
Φωτογραφίες ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΒΛΑΙΚΟΣ

Ένα απλό αλλά θεσπέσιο φαγητό από τη νηστήσιμη μαγειρική του Αγίου Όρους.

Υλικά

- 1 κιλό πατάτες, κομμένες σε κομμάτια σαν μισές μικρές λεμονόκουπες
- 3 ξερά κρεμμύδια, σε ψιλά καρέ
- 4 σκελίδες σκόρδου, σε φετάκια (ή όσο σκόρδο θέλουμε)
- 2/3 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο

- 2 κουτ. σούπας πελτές
- 4 δαφνόφυλλα
- μαυροπίπερο σε σπυριά
- 1/2 κουτ. γλυκού γλυκό κόκκινο πιπέρι
- 1/3 κουτ. γλυκού κανέλα
- 1/3 κουτ. γλυκού κύμινο
- 1/2 κουτ. γλυκού ξερή ρίγανη, τριμμένη
- αλάτι, μαυροπίπερο σε σπυριά

Μερίδες 4

Προετοιμασία ~20΄ Μαγείρεμα ~40΄

Διαδικασία Σε μια ευρύχωρη κατσαρόλα τσιγαρίζουμε στο λάδι το κρεμμύδι σε μέτρια φωτιά, μέχρι να ροδίσει λίγο και να γλυκάνει. Ρίχνουμε τις πατάτες και τα σκόρδα και τα γυρνάμε όλα μαζί στην κατσαρόλα για 1 – 2 λεπτά, να τσιγαριστούν λίγο. Προσθέτουμε νερό ίσα που να σκεπάζει τα υλικά και βράζουμε για περίπου 5 – 10 λεπτά.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε τον πελτέ διαλυμένο σε 1/2 φλιτζάνι νερό, αλάτι και όλα τα μπαχαρικά, σκεπάζουμε και μαγειρεύουμε για περίπου 15 λεπτά.

Ξεσκεπάζουμε, μετριάζουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε, σείοντας πότε-πότε την κατσαρόλα, για να μην κολλήσει το φαγητό, για άλλα περίπου 15 λεπτά ή μέχρι να σωθούν τα υγρά, να μελώσουν οι πατάτες και να μείνουν με το λάδι τους. Στο τέλος ρίχνουμε τη ρίγανη.

Σερβίρουμε το φαγητό χλιαρό ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Συμβουλή «Το ξερό κρεμμύδι θέλει καλό τσιγάρισμα, για να δώσει τη γεύση του στο φαγητό και να το βοηθήσει να χυλώσει.»

Πηγή: gastronomos.gr