



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

HAVUÇLU FISTIKLI KUZU GERDAN PİLAVI

2 su bardağı pirinç
6-7 adet haşlanmış kuzu gerdanı
2 adet soğan
4 çorba kaşığı margarin
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
2 çorba kaşığı kuş üzümü
2 adet havuç
yarım demet dereotu
3 su bardağı et suyu
Bir tutam tarçın
Bir tutam toz şeker
Tuz
Karabiber

Ayıklanıp, yıkanmış 2 su bardağı pirinci kaynar tuzlu suda 2-3 saat bekletin.

Tencereye 4 çorba kaşığı sana yağını alın.

Küçük doğranmış soğanları ilave edip, kavurun.

Sonra 2 çorba kaşığı fıstık ve 2 çorba kaşığı kuşüzümünü de ekleyip, kavurmaya devam edin.

Rendelenmiş havuçları, ardından pirinçleri ekleyin. 3-4 dk. sonra gerdan etini ilave edip, tencereyi ocaktan alın.

Dereotunu incecik kıyıp, yemeğe ekleyin.

Fırın kabına hazırladığınız yemeği yayın.

Üzerine tuz, tarçın, karabiber ve toz şeker serpin.

Kaynar durumdaki 3 su bardağı etsuyunu üzerine gezdirin.

200 dereceli fırında pirinçler suyunu çekene dek pişirin.

