



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ PİLAV

Gerekli malzeme:

500 gr. pirinç,  
3 biber (yeşil ve kırmızı),  
4 tane domates,  
1 soğan,  
1 kabak,  
2 diş sarımsak,  
50 gr. siyah zeytin,  
1/2 bardak zeytinyağı,  
tuz,  
rendelenmiş peynir.

Hazırlanışı:

Biberlerin çekirdeklerini çıkartıp küçük küçük doğrayın. Sonra domateslerin kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkartın ve doğrayın. Kabakları da yıkayıp doğradıktan sonra, bir tencereye zeytinyağını dökün. Soğan ve sarımsağı rendeleyin. Birkaç dakika pembeleştirin. Biberleri ve doğranmış kabağı ekleyin, iyice karıştırın. Küçük küçük doğranmış domatesleri, tuzu, karabiberi ilave edin. Birkaç dakika sonra, sebzelerin üstüne çıkacak miktarda sıcak su ilave edin. Tencerenin kapağını kapatın ve hafif ateşte yaklaşık 25 dakika pişirin. Arada bir özenle karıştırabilirsiniz.

Diğer tarafta bol miktardaki ılık tuzlu suda beklettiğiniz pirinçleri de suyunu süzdükten sonra tencereye ilave edin. Sebzeler ve pirinçler yeterince piştikten sonra ocaktan alın ve bir süre bekletin. Ilıdıktan sonra servis tabağına alıp, üzerini de çekirdeksiz zeytinle süsleyin. Rendelenmiş peynirle birlikte servis yapabilirsiniz.