



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ PİLİÇ

MALZEMELER:

- 1 piliç veya 4 parça kemikli göğüs eti
- 2 adet soğan
- 3- 4 diş sarımsak
- 2- 3 çarliston biber
- 100-150 gr. taze fasulye
- 2 kabak
- 1 patlıcan
- 2 domates
- 2 çorba kaşığı sıvı yağ
- Tuz
- Karabiber

YAPILIŞI:

- 1- Pilicin ince tüyleri ocak alevinde yakılır. İçi dışı yıkandıktan sonra, suyu sıkılmış yarım limon ile iyice ovulur. 20- 30 dakika bekletilir. Sonra butlar ve kanatlar çıkarılır. Göğüs kafesi iki parçaya ayrılır.
- 2- Çelik bir tencerenin altına etler dizilir. Tuz, karabiber serpilir.
- 3- Sebzeler yıkanır. Soğan, sarımsak, biber, domates küçük küçük; fasulye, kabak, patlıcan, kuşbaşı doğranıp hepsi karıştırılarak harmanlanır.
- 4- Pilicin üzerine yerleştirilip, tuz, karabiber serpilir. İki kaşık sıvı yağ gezdirildikten sonra tencerenin kenarından 1 bardak su konur.
- 5- Orta ateşte sebzeler fazla ezilmeden pişirilir. Ateş kapatıldıktan sonra 15 dakika kadar tencerenin kapağı kapalı olarak dinlendirilir ve servis yapılır.