



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

## SEMİZOTU YEMEĞİ

### Malzemeler:

- 1 ay kaşığı pirinç
- 1 ay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 baş sarımsak
- 1 orta boy domates
- 1 orta boy soğan
- 1 su bardağı su
- 1 bağ semizotu

### Hazırlanışı:

Semizotunu ayıklayın, bol suda yıkayın. 2 cm. uzunluğunda doğrayın. Zeytinyağını tencereye koyun, soğanı pembeleştirin, sarımsağı bütün koyun. Domatesi ilave edin, 1 dk. evirin. Tuz ve şekeri ilave edin. Semizotunu atıp karıştırın. Pirinci ve suyu koyun. Bir taşım kaynatın, altını kısın. 15 dk. pişirin. Sade yoğurt, sarımsaklı yoğurt veya limonla yiyebilirsiniz.