TEREYAĞLI SEMİZOTU (DİYET)

200 gr semizotu
1/2 soğan
1 kaşık pirinç
1/2 kaşık tereyağı
1/2 domates
4 bardak su

Kökleri kesilip atıldıktan sonra yaprakları da ayıklanan ve suda yıkanarak iyice temizlenen semizotu, bir tencereye konulan bol su kaynadıktan sonra içine atılır. 10 dakika kadar haşlanır.
Semizotu tencereden alınarak-suları süzülür. Tenceredeki su boşaltılır. Tencere ılık suyla çalkalandıktan sonra temizlenmiş bir soğanın yarısı ince kıyılarak, tereyağı ve rendelenerek kabuğu ayrılıp atılan yarım domates, ayıklanmış ve yıkanmış pirinç, suyu süzülmüş semizotu ile birlikte tencereye konur. İçindekileri tamamen örtecek kadar su doldurulur. 20 dakika kaynatılır. Su kaynamaya başlarken bir kez karıştırmak yeterlidir.
Tenceredeki su tamamen çekene kadar devam eden kaynama sonunda semizotu tabağa alınarak yenir.

Not: Pirinç bazı hastalar için konulmayabilir. Bunu doktor reçetesine göre ayarlamak gerekir.

© lezzetler.com tarif no:41032 • adı:TEREYAĞLI SEMİZOTU (diyet) • gönderen:görkem26 • indirme tarihi:20.04.2024 - 03:35