



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI SARDALYALI PİLAV

250 gram sardalya (başı kılçığı ayıklanıp yıkanıp, suyu süzölmüş ve kuşbaşı doğranmış)

1/2 su bardağı zeytinyağı ya da rafine yağ

2 çorba kaşığı dereotu (kıyılmış)

Pilavı:

400 gr (2 su bardağı) pirinç (ayıklanıp, yıkanmış)

2+1/2 su bardağı su

3/4 su bardağı zeytinyağı ya da rafine yağ

1 tatlı kaşığı tuz

Pirinçleri genişçe bir tencereye koyup, üstlerini örtecek kadar ılık su koyunuz. Su soğuyuncaya kadar pirinçleri bekletiniz. Sonra pirinçleri kevgirde soğuk su ile iyice yıkayıp süzdürünüz.

Bir tavaya yarım su bardağı yağ koyup kızdırınız. Suyu süzölmüş balıkları tavaya atıp 2 dakika, sote ediniz.

Tencereyi ateşten alıp, sardalyaları delikli kepçe ile bir tabağa çıkarınız. (Tavada kalan yağ atmayınız.)

Pilavı hazırlamak için, orta boy bir tencerede 3/4 su bardağı yağ kızdırınız. Suyu süzölmüş pirinçleri tencereye atıp, sürekli karıştırarak 10 dakika kavurunuz. 2+1/2 su bardağı suyu, tuzu, kavrulmuş sardalyaları ve tenceredeki sardalyaları sote etmiş olduğunuz yağ tencereye ekleyip, orta ateşte, pilav suyunu çekene kadar pişiriniz. Pilav suyunu çektikten sonra, dereotunu ekleyip 30 dakika kadar çok hafif ateşte pişiriniz. Tencereyi ateşten indirip, pilav soğuduktan sonra iyice karıştırarak servis ediniz.