



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAY USULÜ ACILI PİLAV

www.asyagurme.com

- 2 Su Bardağı Yasemin Pilavı, Önceden pişirilmiş
- ½ Adet Kırmızı Dolmalık Biber, Küçük küpler halinde kesilmiş
- 1 Adet Kırmızı Soğan (Küçük Boy), Küçük küpler halinde kesilmiş
- 1 Çay Bardağı Bezelye
- 120 Gram Ayıklanmış balık, Kaynayan suda 3-4 dakika haşlanmış
- 2 Diş Sarımsak , İnce kıyılmış
- 1 Adet Yumurta, Çırpılmış
- 2 Yemek Kaşığı Acı Biber Sosu
- 1 Yemek Kaşığı Balık Sosu
- 1 Yemek Kaşığı Esmer Şeker
- 1 Çay Kaşığı Tuz
- 2 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı

1 tatlı kaşığı kadar ayçiçek yağını wok tavada ısıtın. Çırpılmış yumurtayı ilave edin ve orta dereceli ateşte sürekli karıştırarak yaklaşık 1-2 dakika pişirin. Pişen yumurtayı bir tabağa alın ve bir kenarda bekletin. Kalan ayçiçek yağını wok tavada ısıtın. Küçük küpler halinde kesilmiş soğanları, ince kıyılmış sarımsak, şeker ve tuzu ilave edip, 5 dakika boyunca soğanlar hafif karamelize olana dek orta dereceli ateşte soteleyin. Balıkları, kırmızı biberleri, bezelyeleri, pilavı, balık sosu ve acı biber sosunu da wok tavaya ilave edin. Tüm malzemeleri iyice karıştırın ve 2-3 dakika boyunca sotelemeyi sürdürün. Ardından ocağın altını kapatın ve önceden pişirdiğiniz yumurtayı ilave edip, bir kez daha karıştırın. Sıcakken servis edin.

