



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

ANKA KUŞU YUVASI (ÇİN)

- 500 g pirinç eriştesi
- 600 g tavuk göğsü (haşlanmış)
- 25 cl. (1 su bardağı) limon suyu (taze sıkılmış)
- 2 1/2 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi
- 3 tatlı kaşığı tatlı biber sosu
- 4 çorba kaşığı taze nane yaprağı (kıyılmış)
- 1 çorba kaşığı taze kişniş (ya da maydanoz; kıyılmış)
- 250 g sultani bezelye (kılçıkları ayıklanıp, 1 dakika kaynar suda haşlandıktan sonra, süzdürülerek, ince şeritler halinde kesilmış)
- 2 tatlı kaşığı soya sosu
- 1/2 tatlı kaşığı susamyağı
- 1 çorba kaşığı taze fesleğen (kıyılmış)
- 1 1/2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 2 tatlı kaşığı taze zencefil (ince doğranmış)
- 3 iri havuç (kazınıp, ince çubuklar halinde doğranmış)
- 5 taze soğan (verevine çok ince doğranmış)
- 300 g soya fasulyesi filizi
- 3 çorba kaşığı hindistancevizi sütü (doğal tadında)
- 1 1/2 tatlı kaşığı tuz
- Süsleme için:
- 1 göbek salata (yapraklarına ayrılmış)
- 2 iri kırmızı dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, her biri önce boylamasına 2'ye kesilmış, sonra her parça ince şeritler halinde kesilmış)
- nane dalları
- 2 limon (her biri 8'e kesilmış; isteğe bağlı)

Bir salata kâsesinde didiklenmiş tavuk etleri, limon suyunun 2 çorba kaşığı, limon kabuğu rendesinin 1 tatlı kaşığı, tatlı biber sosunun 1 tatlı kaşığı, kıyılmış nane yapraklarının 1 çorba kaşığı ve kıyılmış kişnişleri (ya da maydanozları) karıştırıp, kâseyi bir kenara bırakın.

Başka bir salata kâsesinde sultani bezelye şeritleri, soya sosu, susamyağı ve fesleğenleri karıştırıp, kâseyi bir kenara bırakın.

Pirinç eriştelerini bir tencereye koyup, üstlerini iyice örtecek kadar su ekledikten sonra, bir kenarda 15 dakika bekletin.

Bu arada, ayçiçek yağının 1/2 çorba kaşığını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı harlı ateşe oturtarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca zencefil parçaları ve havuç çubuklarını tavaya koyup, ateşi biraz kısın ve sebzeleri orta ateşe sürekli karıştırarak 1 dakika pişirin. 2 çorba kaşığı su ekleyip, tavanın üstünü örterek, sebzeleri buharda 2 dakika daha pişirdikten sonra, tavayı ateşten alıp, sebze karışımını bir kâseye aktarın ve üstlerine kalan limon suyundan 2 çorba kaşığı gezdirerek, kâseyi bir kenara bırakın.

Pirinç eriştelerini bir süzgeçte süzüp, soğuksu altında çalkaladıktan sonra, yeniden iyice süzdürüp, bir çukur tabağa aktarın.

Sebzeleri pişirdiğiniz tavayı kâğıt mutfak havlusuyla iyice temizleyip, kalan ayçiçek yağını koyarak, tavayı orta ateşe oturtun ve yağı ısıtın. Isınınca taze soğan parçalarını koyup, sürekli karıştırarak 30 saniye pişirin. Soya fasulyesi filizlerini koyup, sürekli karıştırarak 1 dakika pişirdikten sonra, tavayı ateşten alıp, karışımı bir tabağa aktararak, soğumaya bırakın.

Sosu hazırlamak için bir salata kâsesinde hindistancevizi sütü, tuz, kalan limon kabuğu rendesi, kalan limon suyu, kalan tatlı biber sosu, kalan nane yapraklarını karıştırıp, bu sosu çukur tabakta ki eriştelerin üstüne gezdirin.

Göbek salata yapraklarını yuvarlak bir servis tabağına döşeyip, yaprakların ortasına çukur tabaktaki erişteleri aktarın. Eriştelerin üstüne, dıştan içe doğru daireler halinde kırmızı dolmalık biber şeritleri, zencefilli havuç çubukları, fesleğenli sultani bezelyeler ve soğan soya fasulyesi filizi karışımını döşeyin. Ortada kalan boşluğa baharatlı tavukları yerleştirip, salatayı nane dalları ve limon dilimleriyle (isteğe bağlı) süsleyerek, oda sıcaklığına ininceye kadar beklettikten sonra, servis yapın.

NOT: BU SALATANIN ADI, EŐMERKEZLİ DAİRELER BİÇİMİNDE YERLEŐTİRİLEN SEBZE VE ERİŐTE HALKALARININ, DOĞU'DA ÇOĞUNLUKLA ANKA KUŐUYLA SİMGELENDİRİLEN DOĞAN GÜNEŐİ ANDIRMALARINDAN KAYNAKLANMAKTADIR.

[ML® Bülbül Yuvası için tıklayın](#)



Fotoğraf "BEYAZ BALINA" tarafından gönderildi. 25.05.2015