



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANKARA TAVA

Milli Eğitim Bakanlığı

Tuz

2 adet kuzu incik Tane karabiber

1 su bardağı pirinç Tereyağı

2 su bardağı et suyu Sıvı yağ

1 kahve fincanı haşlanmış nohut 1 soğan

1 adet biber

1 adet orta boy domates

Tereyağına iri doğranmış soğan ve sıvı yağ konur, hafif kavrulur, incikler ilave edilir, her tarafı kızartılır.

Sıcak su ilave edilir, incikler pişinceye kadar kaynatılır, tuz ve tane karabiber ilave edilip ateşten alınır.

Pirinçler yıkanır, ılık tuzlu suda 15 dakika bekletilir.

Ayrı bir kaptaki et suyu; tereyağı ve tuz ilavesiyle kaynatılır, haşlanmış nohutlar ve ıslanmış pirinçler ilave edilir ve pirinç pişirilir.

Pişen pilav, bir fırın tepsisine alınır, üzerine pişen incikler ve dilimlenmiş domates ve biber konur.

Fırında 10-15 dakika biber ve domatesin pişmesi sağlanır.

Tabağa önce pilav sonra incik alınarak domates ve biber süslemesiyle servis edilir.

