



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALLI ET SOTE İLE ÇITIR PİLAV

500 gr dana kuşbaşı
2 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 orta boy kuru soğan
1 diş 1 diş
1 tatlı kaşığı bal
2 yemek kaşığı soya sosu
1 çay kaşığı kişniş
1 çay kaşığı muskat rendesi
2 su bardağı uzun pirinç
3 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 kaç damla limon suyu
1 tatlı kaşığı tuz
2 yemek kaşığı tereyağı
1 çay bardağı tel şehriye

Et sote için soğanları yemeklik doğrayıp sana yağ ile pembeleşene kadar kavuralım. Kuşbaşı etleri, salçayı, bal ve soya sosunu ve 1,5-2 su bardağı suyu ilave edip karıştıralım ve düdüklümüzün kapağını kapatalım. Yaklaşık 20 dakika sonra etlerimiz pişecektir. Piştiğinde baharatlarını ilave edelim ve suyunu fazla salmışsa yüksek ateşte tencerenin kapağı açık olarak bir kaç dakika suyunu çekirelim. 2 yemek kaşığı yağ ve tel şehriyeyi orta ateşte ve başından ayrılmadan kavuralım ve bir kenara alalım. Pilav için tereyağını eritip mümkünse yarım saat sıcak suda beklemiş pirincimizi ilave edelim ve 2-3 dakika kavuralım. Şeker limon suyu ,tuz ve suyunu koyup kapağını kapatalım. Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirelim. Piştiğinde kapak ile tencere arasına 2 kat havlu peçete koyalım ve 10 dakika demlendirelim. Servis için 1 kişilik kalıpların altına önce çıtır şehriye üzerine pilav ve en üste et koyup kaşık ile bastıralım ve tabağa ters çevirelim.

