



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYALI VE KORUKLU PİLAV

2 Tablet Knorr Tavuk Bulyon
2 Su Bardağı Baldo Pirinç
3 Su Bardağı Sıcak Su
3 Yemek Kaşığı Sıvı Becel Zeytinyağı
1 Yemek Kaşığı Kızartmalık Yağ
400g Taze Bamyalı
1 Su Bardağı Koruk
2 Adet Kuru Soğan
2 Diş Sarımsak
1 Adet Limon
1 Tatlı Kaşığı Toz Şeker
Limon Kabuğu ve Dereotu

Geniş tabanlı bir pilav tenceresine 1 yemek kaşığı kızartmalık yağı ekleyin.

Soğanı iyice kavurun, ince dilimlediğiniz sarımsakları ilave edin.

Bamyaları, şekeri, korukları ve yarım limonun suyunu ilave edin.

Bamyaları ve korukları ezmeden çok az kavurun.

Bir çay bardağı su ilave edin ve kısık ateşte pişirin.

Bamyalar ve koruklar tam pişmeden kenara alın.

Soğuk suyla nişastası gidene kadar yıkadığınız pirinçleri ayrı bir tencereye alın. Sıvı Becel'i ekleyin ve tahta kaşık yardımı ile iyice yağa bulanmasını sağlayın.

Bamyaları ve korukları pirince ilave edin. Bamyalı ve korukları ezmeden pirinç ile karışmasını sağlayın.

2 tablet Knorr Tavuk Bulyon'u 3 su bardağı sıcak suda eritip tencereye ilave edin.

Kısık ateşte 20 dakika pişirin.

1 Ateşi söndürün ve 5 dakika dinlenmeye bırakın.

1 Limon kabuğu ve dereotu serperek sıcak servis edin.

