



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBİMBAP

www.asyagurme.com

- 1 Su Bardağı Pirinç
- 2 Su Bardağı Su
- 2 Adet Yumurta
- 1 Adet Havuç, Şeritler halinde kesilmiş
- 1 Adet Kabak, Şeritler halinde kesilmiş
- 2 Adet Soğan, İnce dilimlenmiş (yarım ay şeklinde)
- ½ Demet İspanak , Yıkamış
- ½ Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
- ½ Yemek Kaşığı Susam Yağı
- 1 Yemek Kaşığı Acı Biber Ezmesi
- 1 Çay Kaşığı Sarımsak Ezmesi
- Tuz

Bir süzgeç yardımıyla pirinci iyice yıkayın ve suyunu süzdürün. Yıkamış pirinci bir tencereye aktarın ve üzerine suyu ilave edin. Yüksek ateşte suyu kaynamaya bırakın. Su kaynamaya başlayınca tencerenin kapağını kapatın ve kısık ateşte yaklaşık 10-15 dakika pişirin. Pilav suyunu çektiğinde tencereyi ocaktan alın ve kapağını açmadan demlenmeye bırakın.

Ayçiçek yağın wok tavada ısıtın. Soğanları, kabakları ve rendelenmiş havuçları ilave edip, yaklaşık 8-10 dakika kavurun. Sebzeleri kavururken 1/2 çay kaşığı kadar tuz ilave edin.

Bir tencerede kaynayan suya ispanakları ilave edin ve 1 dakika haşlayın. Suyunu süzün ve ispanakların suyunu çıkarmak için eliniz yardımıyla iyice sıkın. Bir kasede sarımsak ezmesi, bir tutam tuz ve biraz susam yağıyla ispanakları iyice harmanlayın.

Kavrulmuş sebzeleri, ispanağı, acı biber ezmesini ve 1/2 yemek kaşığı susam yağın pilavın üzerine ilave edin. Tüm malzemeleri iyice karıştırın. Hafifçe yağladığınız bir tavaya yumurtaları kırın ve yumurtaların beyazları pişene kadar yaklaşık 2-3 dakika pişirin. Son olarak pişen yumurtaları da pilavın üzerine ilave edip, tüm malzemeleri bir kez daha iyice karıştırın. İsteğe bağlı olarak yumurtaları servis tabağına aldığınız pilavın üzerinde de servis edebilirsiniz.

Not: "Bibimbap" kelime olarak karışık pilav anlamına gelmektedir. Bir kasede, sote edilmiş sebzeler, acı biber ezmesi, yumurta ve dilimlenmiş et parçaları eşliğinde sıcak pilav üzerine servis edilir. Yemeğin hemen öncesinde tüm malzemeler birbirine karıştırılır. Bibimbap soğuk veya sıcak olarak servis edilebilir. Çoğunlukla jülyen kesilmiş salatalık ve kabak, mantar, beyaz turp, ispanak, soya filizi, salata yaprağı, deniz yosunu (gim) gibi sebzeler kullanılarak yapılır.

