



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇOCUKLAR İÇİN RENKLİ SEBZELİ VE KUZU ETLİ ARPA ŞEHİRİYE PİLAVI

100 gr arpa şehriye
200 ml sıcak et suyu
50 gr kuzu eti, ufak kuşbaşı doğranmış
2 çorba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı
1/2 adet sarı Amerikan biberi, ufak küp doğranmış
1/2 adet kırmızıbiber, ufak küp doğranmış
1/2 adet bebek kabak, ufak küp doğranmış
1/2 adet havuç, ufak küp doğranmış
Deniz tuzu

Sebzeleri bir kaşık Komili Riviera Zeytinyağı ile bir tavaya alıp pembeleşene kadar kavurun. Kuzu etlerini üzerini geçecek kadar sıcak su ile birlikte ufak bir tencerede haşlayın. Bir kaşık Komili Riviera Zeytinyağı'nı ufak bir tencerede ısıtıp içine arpa şehriyeleri ekleyin. Karıştırarak rengi dönene kadar kavurun. Et suyunu tencereye ilave edip altını kısın ve kapağı kapalı olarak suyunu çekene kadar pişirin. Etlere ve sebzeleri arpa şehriyeye karıştırıp tuzunu ayarlayın. Sıcak olarak servis edin.

