



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DÖĞME PİLAVLI İSTAVRİT

[Sahrap Soysal](#)

1 kg istavrit balığı
2 su bardağı dövme (Aşurelik buğday ya da gerdime de denir.)
8 su bardağı soğuk su
1 yemek kaşığı tereyağı (yaklaşık 30 gr)
1 adet orta boy kuru soğan
3 su bardağı et ya da tavuk suyu
2 çay kaşığı tuz, karabiber
Kızartmak için;
2 yemek kaşığı dolusu un
2 yemek kaşığı dolusu mısır unu
2 çay kaşığı tuz, karabiber
1/2 su bardağı sıvıyağ

YAPILIŞI:

Aşurelik buğdayı bol suyla yıkayıp süzdükten sonra orta boy bir tencereye aktarın. Üzerine 6 su bardağı su ekleyip orta ısı ateşte buğday iyice yumuşayınca kadar haşlayın (haşlama süresini kısaltmak için düdüklü tencere de kullanabilirsiniz). Haşladığınız buğdayı süzün. Tereyağını orta boy bir tencerede ya da pilav tenceresinde kızdırıp üzerine incecik doğradığınız soğanları ilave ettikten sonra tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak 2-3 dakika kadar kavurun.

Üzerine süzdüğünüz haşlanmış aşurelik buğdayı ilave edip 3 su bardağı et ya da tavuk suyunu da aktardıktan sonra tuz ve karabiberi de serpin. Buğday pilavını orta ısı ateşte kaynayıncaya kadar pişirip ocağın altını kısın. Kısık ateşte suyunu iyice çekinceye kadar pişirdikten sonra ocaktan alın. Kapağını hiç açmadan 20 dakika kadar dinlendirin. Diğer taraftan, istavritleri ayıklayıp yıkadıktan sonra süzün. Mısır ununu ve unu geniş bir tabakta karıştırın. Tuz ve karabiberi de ekleyip tekrar karıştırın. İstavritleri bu unlu karışıma iyice bulayın. Sıvıyağı geniş bir tavada kızdırıp istavritleri bu kızgın yağda çevire çevire kızartın. Dinlenmiş olan pilavı servis tabağına aktarıp üzerine istavritleri yerleştirin. Soğan dilimleriyle süsleyerek servis yapın.