



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ENGİNARLI HİNDİ ETLİ ŞEHİRİYE PİLAVI

<http://www.hurriyet.com.tr>

3 adet enginar  
2 su bardağı arpa şehriyesi  
300 gram hindi eti  
1 çay bardağı zeytinyağı  
Dereotu ve yeşil salata malzemesi  
Tuz  
Karabiber

Enginar ve minik kareler halinde doğranmış hindi etini ayrı ayrı haşlayın. Haşlama sularını dökmeyin. Arpa şehriyeleri zeytinyağında kısık ateşte kavurup hindi etlerini ilave ederek beraberce 5 dakika kadar daha kavurun. 3 su bardağı kadar enginar suyu ve et suyunu ilave edin. Suyunu çekmeye başlayınca küp küp doğranmış enginarları ilave ederip hiç karıştırmadan pişmesini bekleyin. Piştikten sonra bol dereotu ilave ederek yeşilliklerle beraber ister sıcak, ister soğuk servis edin.

