



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜÇ PILAVI

MALZEMELER

2 su bardağı haşlanmış pirinç
1 yemek kaşığı soya yağı
2 adet orta boy ince doğranmış havuç
200 gr. brokoli çiçeği
1 baş orta boy soğan
1 diş doğranmış sarımsak
1 çay bardağı baharatlı sebze suyu
2 yemek kaşığı karışık baharatlı et sosu
2 çay kaşığı kuru kekik yaprağı
400 gr. kuru fasulye konservesi
1/2 çay kaşığı tuz
1/4 çay kaşığı toz karabiber
200 gr. börülce konservesi

HAZIRLANIŞI

Yağı geniş bir tencerede kızdırın. Havuç, brokoli, soğan ve sarmısağı ilave edin. Karıştırarak sebzeler soluncaya kadar yaklaşık 4-5 dakika pişirin. Sebze suyunu, baharatlı et sosunu, kekik, tuz ve biberi ilave edin. Pirinç, fasulye, börülceyi de ilave edip karıştırın ve 2-3 dakika daha pişirin. Sıcak olarak servis yapabilirsiniz.