



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI (CACIKLI) PİLAV (MALATYA)

Malatya Valiliği

2 su bardağı (pilavlık) başbulgur veya 2 bardak piring
1 bağ ıspanak
2 yemek kaşığı domates salçası
3-4 yemek kaşığı tereyağı
1 büyükbaş kuru soğan
Tuz
Karabiber

Yağla birlikte ufak doğranmış soğanı pembeleştirin. Salça ilave edin, karıştırın.

4-4,5 bardak su koyup kaynamaya başlayınca tuz atarak bulguru suya bırakın.

Kısık ateşte pişirin. Diğer tarafta ıspanakları temizleyin, yıkayarak incecik doğrayın. Pişmek üzere olan pilava katın. 5 dakika sonra ateşi kapatın.

Kapağını açmadan ıspanakların buharda pişmesini sağlayın. Demlendikten sonra karıştırarak servis tabağına alın.

Üzerine karabiber serpererek sıcak olarak tüketin.

Not: Bu pilav istenirse salçasız et suyu ile de yapılabilir. Bahar aylarında bahçelerden toplanan ve yenebilen her türlü ottan da aynı şekilde yapılabilir. Ancak hangi ottan yapılmış ise onun adını alır. Otlarla yapılan pilavlarda bulgur ve az salça tercih edilebilir. Örneğin: Ebemgümeçli Pilav, Isırganlı Pilav, Yemlikli Pilav, Pezzikli Pilav (pancar yaprağı), Tekesakallı Pilav, Livingli Pilav gibi.

