



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ISPANAKLI EZOGELİN PİLAVI

2 su bardağı arpa şehriye
1 adet Knorr Tavuk Suyu
2 adet sivri biber (kıyılmış)
1 adet dolmalık kırmızı biber (küp-küp doğranmış)
½ demet ıspanak (kıyılmış)
Muskat rendesi (Hint cevizi)
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
3 su bardağı (600 ml.) su
3 yemek kaşığı ayçiçek yağı
Çekilmiş karabiber

Tencerede 3 yemek kaşığı ayçiçek yağını kızdırıp içine doğranmış ıspanağı, sivri biberi, dolmalık kırmızı biberi ve arpa şehriyeyi ekleyip sote edin.

Daha sonra içine Knorr Tavuk Suyu'nu ekleyip karıştırın.

En son olarak içine 3 su bardağı suyu, muskat rendesini, kırmızı pul biberi ve çekilmiş karabiberi koyup karıştırın. Bir taşım kaynattıktan sonra altını kısıp, arpa şehriyeler göz göz oluncaya kadar tencerenin kapağı kapalı olarak pişirip demlendirin.

Demlenmiş ıspanaklı ezogelin pilavını kaşıkla hafifçe karıştırıp havalandırdıktan sonra sıcak olarak servis edin.

