



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK KALYELİ PİLAV

Ebru Şanlı

2 adet soğan
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 adet sivri biber
1 adet kırmızı biber
250 gr kıyma
3 adet kabak
2 adet domates
1 tatlı kaşığı nane
Yarım çay kaşığı karabiber
1 paket maggi et bulyon
2 bardak pirinç
2 bardak su

Zeytinyağında küp küp doğranan soğanlar sotelenir. Sivri biber ve kırmızı biber ilave edilir. Kıyma içine konur ve sotelenir. Domates doğranır içine ilave edilir. Kabaklar halka halka doğranır ve tencereye konulur. Az su ilave edilip kısık ateşte kabaklar pişene kadar pişirilir. Pişmeye yakın nane ilave edilir.

2 bardak pirinç, 2 bardak su ve 1 paket maggi bulyonla pişirilir.

1 kalıbın içine kıymalı kabak kalye yerleştirilir. Üzerine Maggi Et Bulyonla pişirilen pilav demlenirken kabakların üstüne konur. Tabağa ters çevirilerek servis edilir.