



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAKLI PİLAV

2 su bardağı pirinç
3 adet kabak
1 adet küçük kuru soğan
1 demet dereotu
1,5 çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
3 su bardağı su
Kızartmak için sıvı yağ

Kabaklar kazınır, kuşbaşı doğranır, kızgın yağda kızartılır, kağıt havluya çıkarılır. Diğer tafta zeytinyağında, suda yarım saat beklemiş pirinç 5 dakika kavrulur. Üzerine tuz ve 3 su bardağı su konur. Kapak kapalı olarak 15 dakika pişirilir. Yarım saat demlendirilir. Daha sonra üzerine kızarmış kabak ve ince kıyılmış dereotu eklenir. Pilav dikkatli bir şekilde karıştırılır. Ilık olarak servise sunulur.