



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA FİLİZLİ PİLAV (KOGNAMULBAP)

www.asyagurme.com

3 Su Bardağı Soya Filizi, Yıkanmış

1 Su Bardağı Kısa Taneli Pirinç

½ Su Bardağı Dana Kıyma

1 Çay Kaşığı Balık Tozu

1 Su Bardağı Su

Marine için:

½ Yemek Kaşığı Soya Sosu

½ Yemek Kaşığı Yeşil Soğan, İnce doğranmış

1 Tatlı Kaşığı Sarımsak Ezmesi

1 Çay Kaşığı Susam Yağı

1 Tutam Karabiber

Sosu için:

1-2 Adet Yeşil Soğan, İnce doğranmış

1 Çay Kaşığı Sarımsak Ezmesi

3 Yemek Kaşığı Soya Sosu

1 Tatlı Kaşığı Bal

1 Tatlı Kaşığı Susam Yağı

1-2 Tatlı Kaşığı Susam

1 Tatlı Kaşığı Kırmızı Pul Biber

Bir kasede dana kıymayı, soya sosu, ince doğranmış yeşil soğan, sarımsak ezmesi, susam yağı, karabiber ile karıştırın ve bir kenarda bekletin.

Pirinç akan su berraklaşana dek soğuk su ile yıkayın. Yıkadığınız pirinç bir kaseye aktarın. Üzerine bir miktar su ilave edin ve 10 dakika boyunca suda bekletin. Ardından suyunu iyice süzün ve pirinç bir tencereye aktarın. Tencereye 1 su bardağı su ile 1 çay kaşığı balık tozunu ilave edin. Hazırladığınız kıymalı karışımı pirincin üzerine eşit şekilde dağıtın. Son olarak soya filizlerini de ilave edin ve yüksek ateşte kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra tencerenin kapağını kapatın ve kısık ateşte 10-12 dakika pişirin. Pişen pilavı kapağı kapalı olarak 10-15 dakika dinlenmeye bırakın.

Sosu hazırlamak için bir kasede ince dilimlenmiş yeşil soğanları, sarımsak ezmesini, soya sosunu, balı, susam yağını, susamı ve kırmızı pul biberi çırparak karıştırın.

