



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAKLUBE (İRAN)

MALZEMELER

2 SU BARDAĞI PİRİNÇ

2,5 SU BARDAĞI ET SUYU VEYA SU

1/2 ÇAY BARDAĞI SIVI YAĞ (PİLAV İÇİN)

1/2 SU BARDAĞI SIVI YAĞ (KIZARTMAK İÇİN)

250 GR. KUŞBAŞI ET (BONFILELİK ET TERCİH EDİLİR)

1 ORTA BOY SOĞAN

3 ORTA BOY PATLICAN

4-5 SIVRI BİBER

2 ORTA BOY DOMATES

TUZ

1/4 LİMON SUYU

Pirinçleri ılık, tuzlu ve limonlu suda yarım saat bekletelim. Tencereye etleri alıp suyunu bırakıp çekene dek kavuralım. Etlerin üzerini 2 parmak aşacak kadar sıcak su ve tuz ekleyip etler yumuşayana dek haşlayarak ateşten alalım. Etleri delikli kepçe ile alıp yuvarlak tabanlı bir tencerenin içine yayalım. Soğanı piyaz doğrayıp etlerin üzerine yayalım. Patlıcanı yuvarlak ve kalın dilimler halinde kesip tuzlu suda yarım saat bekleterek yıkayıp kiralayalım ve kızgın sıvı yağda arkalı önlü kızartarak soğanların üzerine yerleştirelim. Biberleri ince dilimleyip patlıcanların üzerine yayalım. Domatesi yuvarlak ve kaim dilimlere kesip biberlerin üzerine yerleştirelim. Pirinçleri, nişastası gidene dek birkaç su yıkayıp suyunu iyice süzelim. Bir tencereye sıvı yağı alalım. Pirinçleri ekleyip şeffaflaşana dek kavurarak diğer tenceredeki sebzelerin üzerine yayalım. Sıcak et suyunu ekleyip tuzunu ayarlayalım. Ağır ateşte pirinçler suyunu çekene dek hiç karıştırmadan pişirerek ateşten alıp 15-20 dk. demlendirelim. Pilavı servis tabağına ters çevirerek tencereden çıkaralım ve servis yapalım.