



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MOR HAVUÇ KAPUSKASI

1 adet İri boy soğan  
10 diş Sarmısak  
8 adet Orta boy havuç  
2 su bardağı Pirinç  
1 tutam Tuz  
500 gram Yağsız kıyma  
4 çorba kaşığı sıvı yağ  
4 su bardağı Su  
2 çorba kaşığı Nar ekşisi  
Yarım çorba kaşığı Kuru nane

Soğan ve sarmısakları ince ince kıyın. Havuçları kazıyıp, 1/2 cm kalınlığında dilimleyin. Pirinci ılık tuzlu suda 15 dakika bekletin. Nişastası akıp suyu durulaşınca kadar yıkayıp, süzdürün. Kıymayı, verdiği suyu çekinceye kadar bir tencerede kavurun, yağı ekleyip 2-3 dakika daha kavurmayı sürdürün. Soğanı, sarmısağı ve havuçları katıp, karıştırın. Suyun 1 bardağını katıp, bir taşım kaynatın. Ateşi kısın, kapağını kapatarak yaklaşık 15 dakika pişmeye bırakın. Tencereye kalan suyu, nar ekşisini, naneyi ve tuzu ekleyip kaynatın. Pirinci de ekleyip ateşi kısın. Kapağını kapatarak yaklaşık 20 dakika pirinçler yumuşayınca kadar pişirmeyi sürdürün. Ateşten alıp sıcak olarak servis yapın.