



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PAELLA

www.vzug.com

1 piliç göğüs eti, yakl. 150 g, her biri 2 cm büyüklüğünde küpler halinde kesilmiş

Tuz

Beyaz biber

Biber

Zeytinyağı, kızartma için

1 küçük soğan, ince küp şeklinde doğranmış

1 diş sarımsak, ezilmiş

½ kırmızı sivri biber, 1½ cm büyüklüğünde küpler halinde kesilmiş

150 g yuvarlak taneli pirinç, örn. yarı haşlanmış Arborio pirinci

1 paket safran

2,5 dl tavuk suyu

1 domates, çekirdekleri çıkartılmış, küpler halinde doğranmış

75 g dondurulmuş bezelye

2 çorba kaşığı siyah zeytin

80 g sübye halkaları

Tuz

½ limon, doğranmış

Maydanoz

Piliç parçalarını baharatlayın. Zeytinyağını bir tavada kızdırın. Isıyı düşürün, piliç parçalarını orta ateşte yaklaşık 4 dakika kızarttıktan sonra kenara koyun.

Soğan, sarımsak, sivri biber, pirinç, safran ve tavuk suyunu porselen kaba koyun, karıştırın.

Kabı ısıtılmamış fırının içindeki 1. rafa takılan ızgaranın üzerine yerleştirin. Buharla pişirin

Piliç parçalarını domates parçaları, bezelye ve zeytin ile birlikte pişmiş pirince ekleyin, karıştırın.

Sübye halkalarını cam kaba koyun, tuzlayın.

Cam tepsiyi hâlâ sıcak olan fırında bulunan pirincin yanına ancak 3. rafa koyun. Buharla pişirin.

Sübye halkalarını pirince karıştırın, limon ve maydanoz ile süsleyin.

Not: Dondurulmuş bezelye yerine taze bezelye de kullanabilirsiniz.



