



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PAELLA (İSPANYA)

Çay kaşığının ucu ile Safran (0,5 gr)
1 adet küçük parçalara bölünmüş orta boy Patlıcan
6 yemek kaşığı Zeytin Yağ
1 adet büyükçe Kuru Soğan
3 diş sarımsak
1 adet ortaboy Sarı Dolmalık Biber
1 adet ortaboy Kırmızı Dolmalık Biber
½ Kg Bezelye
1¼ Çay fincanı Pirinç
3½ Çay fincanı Sebze ya da Tavuk Suyu
½ Kg Domates
200 gr Mantar
2 çay kaşığı Kırmızı Toz Biber
1 çay kaşığı Tuz, Karabiber

Safran'ı 3 yemek kaşığı sıcak su içinde eritin. Patlıcanları (acılığı varsa gitsin diye) tuzlu suya atıp 30 dakika bekletin. Sonra sudan çıkarıp süzün, suyunu sıkın. Derince bir tavada zeytinyağı kızdırın, içine küçük küçük kesilmiş, sarımsak, soğan, ince ince doğranmış biberler ve süzölmüş patlıcanı aynı anda atıp 5 dakika kadar çevirin. Kırmızı Toz Biberi ekleyip karıştırın. Bu karışıma pirinci katın. Daha sonra küçük küçük doğranmış domates, safran, karabiber ve sebze suyunu ilave edin (isterseniz tavuk suyu olabilir). Kaynamaya bırakın. 15 dakika kadar hafif ateşte kaynatırken arada karıştırın. küçük küçük doğranmış mantar ve Bezelyeleri ilave edin. Arada karıştırarak, suyu azalana kadar kaynatmaya devam edin. Mantar ve Bezelyeler pişince ateşten alın.

Not: Bu yemeği, hem vegeteryan hem de et severler rahatlıkla kullanabilir. Vegeteryanlar için, yanına yapılacak bir yeşil salata ile, et severler için ızgara et veya tavuk yanında sunulabilir.