



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PIRİNÇİ ET (FİLİSTİN)

350 gr pirinç
450 gr kuzu eti
1 orta boy karnabahar
300 gr domates
1 uzun patlıcan
2 soğan
su
tarçın tozu
zeytinyağı
tuz
1 çay kaşığı biber

Bütün sebzeleri yıkayın. Patlıcanları dilim doğrayın, bir saat tuzlu suda tutun. Eti küçük küpler halinde doğrayın, Büyük bir tencereye 4 çorba kaşığı ayçiçek yağını koyun, tahta kaşıkla soğan şeffaflaşana kadar kavurun, üstüne çok küçük doğranmış etleri atın, onları da kavurun, piştikten sonra üzerine sıcak su koyun ve pirinci koyun, yaklaşık yarım saat kapalı kapakta pişirin. Daha sonra doğranmış karnabaharı ekleyin, suyu süzölmüş patlıcanları ve de domatesleri dörde keserek ekleyin, tuz ve bütün baharatları ekleyin, açık kapakta suyu bir hayli uçurun, sıcak servis yapın.

[ML® Filistin Köftesi için tıklayın](#)