



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PORTAKALLI ETLİ PİLAV (FRANSA)

350 g kuzu eti (tercihen buttan; bütün yağları alınıp, iri zar biçiminde doğranmış)

1 tatlı kaşığı ayçiçek yağı

1 soğan (doğranmış)

1 iri pırasa (ayıklanıp, yıkandıktan sonra, doğranmış)

200 g pirinç

45 cl. (2 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu (ya da tavuk suyu)

1/4 tatlı kaşığı biberiye

1/4 tatlı kaşığı tuz

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

1 portakal (kabuğu rendelenip, iç zarları alınarak, dilimlenmiş)

2 havuç (kazınmış)

125g kabak (kazınmış)

30 g kuruüzüm

Önce fırınınızı 180 °C'a ısıtın. Ayçiçek yağın bir fırın kabına koyup, kabı harlı ateşe oturtturarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca etleri koyup, sık sık karıştırarak, renkleri do-nünceye kadar kızartın. Soğanlar, pırasalar ve pırına ekleyip 1 dakika sote ettikten sonra, et (ya da tavuk) suyu, biberiye, tuz, karabiber ve portakal kabuğu rendesini katarak, karışımı bir taşım kaynatın. Kaynamaya başlayınca kabın kapağını kapatıp, ateşten alarak fırına verin ve karışımı pirinçler aşağı yukarı bütün suyu çekip, yumuşamaya yüz tutuncaya kadar (yaklaşık 40 dakika) pişirin.

Bu arada kabakları ve havuçları oluklu mutfak bıçağıyla ince uzun şeritler haline getirip, birkaç havuç şeridini süsleme için bir kenara ayırın. Geri kalan havuç şeritleri, kabak şeritleri ve kuruüzümleri fırındaki kaba ekleyip, kapağını yeniden kapatarak, pirinçler ve havuç şeritleri iyice yumuşayınca kadar (yaklaşık 20 dakika) pişirmeyi sürdürün.

Kabı fırından alıp, portakal dilimleri ve ayırdığınız havuç şeritlerini üstüne serpiştirdikten sonra, servis yapın.

[ML® Etlı Pilav için tıklayın](#)