



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE KAVURMALI PİLAV

- 2 su bardağı baldo pirinç
- 4 su bardağı su
- 4 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 çorba kaşığı şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Sebze harcı için
- 2 adet havuç
- 1 küçük karnabahar
- 3-5 çiçek brokoli
- 2 dal taze soğan
- Yarım demet dereotu
- 1 adet közlenmiş kırmızıbiber
- 2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- Tarçın, tuz ve karabiber

Öncelikle pilavı haşlamak için tencereye su, şeker, pirinci koyun.Üzerine yağı döküp, kapağını kapatıp pişirmeye başlayın. Yaklaşık 25 dakika sonra suyunu çekmiş olacaktır. Bu arada büyük bir tavaya sıvı yağ döküp üzerine aynı boy doğranmış sebzeleri önce havuç sonra taze soğanla sote etmeye başlayın. Diğer malzemeleri içine ekleyip yaklaşık 10 dakika kadar pişirin. Bir yandan sebzeleri kızartıp hazırlamış olun. Pilav suyunu çekince bu sebzeleri içine ekleyip harmanlayın. Kıyılmış dereotu ve baharatları ekleyip pilavı hazırlayın. Servis tabağına alırken kalıbın içine alıp, ters çevirip tabağa aktarın.