



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ ARPA ŞEHİRİYE PİLAVI

<https://www.sabah.com.tr>

2 su bardağı arpa şehriye  
6 çorba kaşığı zeytinyağı  
4 diş sarımsak  
1 adet soğan  
1 adet havuç  
1 adet kırmızı biber  
2 adet kereviz sapı  
4 adet pancar sapı  
1 su bardağı taze bezelye (50 gram)  
Yeteri kadar su  
1 çay kaşığı + 1 tatlı kaşığı tuz  
Yarım çay kaşığı karabiber

Geniş bir tavaya iki çorba kaşığı zeytinyağını alın. Üzerine kıyılmış sarımsak ve küp doğranmış soğanı alın ve iki dakika kavurun. Küp doğranmış havucu ekleyip hepsini birlikte beş dakika daha kavurun. Kıyılmış kırmızı biber, kereviz sapı, pancar sapı ve 1 çay kaşığı tuz koyup 10 dakika birlikte pişirin. Taze bezelyeyi küçük bir kaba alın ve üzerini geçecek kadar su ekleyip ocağa oturtun. Haşladıktan sonra süzün ve kenara alın. Pilav tenceresine kalan zeytinyağını ve arpa şehriyeyi koyun. Karıştırarak esmerleşinceye kadar kavurun. Havuçlu karışımı ve bezelyeyi ekleyip iyice karıştırın. 3 su bardağı sıcak su, 1 tatlı kaşığı tuz ve karabiber ekleyip suyunu çekene dek yaklaşık 15 dakika pişirin. Pilavı sıcak veya soğuk olarak servis edebilirsiniz.

