SEBZELİ BUĞDAY PİLAVI

2 yemek kaşığı margarin
500 ml tavuk suyu
1 avuç rendelenmiş parmesan veya light kaşar peyniri (30 gr)
2 diş ezilmiş sarımsak
1 küp küp doğranmış havuç
1 küp küp doğranmış kereviz
1 ince ince doğranmış orta boy kuru soğan
150 gram buğday
İstediğiniz yeşillikler (dereotu, kekik, nane, maydonoz)

Orta ateşe koyduğunuz bir tavaya 2 kaşık sıvı yağ koyun. Kerevizi ve soğanı koyup, biraz soteleyin. Ardından havuç ve yeşillikleri ekleyin. Biraz soteleyin, tuzunu ve karabiberini ekleyin ve kapağını kapatıp altını kısın. Birkaç dakika sonra sarımsakları ekleyin, karıştırın ve kapağını kapatıp, biraz daha pişirin.
Bu arada tavuk suyunun bir kepçesini bir tencereye alın. Eğer yağı azsa, biraz sıvı yağ ekleyebilirsiniz. Buğdayı ekleyin ve karıştırın. Buğday pirinç gibi şeffaflaşmayıp, biraz kahverengileşiyor. Bir kepçe daha tavuk suyu ekleyin. Buğdaylar koyduğunuz suyu çekene kadar karıştırın. Çektikçe biraz daha tavuk suyu ekleyin. Tüm suyu ekleyene kadar devam edin. Eğer tavuk suyu bitti ama buğdaylar hala pişmediyse su eklemeye devam edin. Piştikten sonra üzerine rendelenmiş parmesan peyniri ve yeşillik serpebilirsiniz.

© lezzetler.com tarif no:125017 • adı:Sebzeli Buğday Pilavı • gönderen:Saadet • indirme tarihi:08.05.2024 - 14:12