



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇAY KAŞIĞININ UCU İLE SAFRAN (0,5 GR)

1 adet küçük parçalara bölünmüş orta boy Patlıcan  
6 yemek kaşığı Zeytinyağı  
1 adet büyükçe Kuru Soğan  
3 diş sarımsak  
1 adet ortaboy Sarı Dolmalık Biber  
1 adet ortaboy Kırmızı Dolmalık Biber  
Yarım Kg Bezelye  
1,5 Çay fincanı Pirinç  
3,5 Çay fincanı Sebze ya da Tavuk Suyu  
Yarım Kg Domates  
200 gr Mantar  
2 çay kaşığı Kırmızı Toz Biber  
1 çay kaşığı Tuz  
Karabiber

Safranı 3 yemek kaşığı sıcak su içinde eritin. Patlıcanları (acılığı varsa gitsin diye) tuzlu suya atıp 30 dakika bekletin. Sonra sudan çıkarıp süzün, suyunu sıkın.

Derince bir tavada zeytinyağı kızdırın, içine küçük küçük kesilmiş, sarımsak, soğan, ince ince doğranmış biberler ve süzölmüş patlıcanı aynı anda atıp 5 dakika kadar çevirin. Kırmızı Toz Biberi ekleyip karıştırın.

Bu karışıma pirinci katın. Daha sonra küçük küçük doğranmış domates, safran, karabiber ve sebze suyunu ilave edin (isterseniz tavuk suyu olabilir). Kaynamaya bırakın. 15 dakika kadar hafif ateşte kaynatırken arada karıştırın. küçük küçük doğranmış mantar ve Bezelyeleri ilave edin. Arada karıştırarak, suyu azalana kadar kaynatmaya devam edin. Mantar ve Bezelyeler pişince ateşten alın.

Bu yemeği, hem vejetaryen hem de et severler rahatlıkla kullanabilir. Vejetaryenler için, yanına yapılacak bir yeşil salata ile, et severler için ızgara et, ya da tavuk yanında sunulabilir.

Not: İçine katılan safran ayrı bir tad vermekle birlikte dikkatli kullanılması gereken bir maddedir. Fazlasının zararlı olduğu bilinir. Paella, Ortaçağdan kalma bir İspanyol yemeğidir. İçine çeşitli sebze ve etlerin aynı anda konulduğu, safranlı yani sarı renkli bir pilav çeşidi şeklinde özetleyebileceğimiz Paella'nın doğuşu hakkında hikaye şöyledir. Fakir ve yiyecek bulma sorunu olan halk, zenginlerin şatolarının çöplerinde atılmış olan pilav ve çeşitli yemekleri karışık olarak yediklerinden bu yemeği yaratmışlar. Öyleki, günümüzde deniz mahsullü, tavuklu şeklinde çeşitleri bulunabilen Paella'nın aslında, pilavın içinde koyun, tavuk eti ve deniz mahsulleri aynı anda karışık bulunur.