



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ PİLAV

<https://www.silverdokumtencere.com>

8 adet sivri biber
2 bardak organik pirinç
2 bardak su (pilavın üzerini örtecek kadar)
2 çay kaşığı öğütülmüş kaya tuzu
1 çay kaşığı öğütülmüş kimyon
Yarım çay kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı zerdeçal
500 gr bezelye ve havuç
8 tane sivri biber
Yarım demet taze soğan, biraz maydanoz
Zeytinyağı

Patlıcanları şerit halinde soyun, küp şeklinde doğrayın. Sivri biberleri de doğrayın.

Dökme demir tencerede zeytinyağını biraz ısıtın.

500 gr bezelye ve havuç koyup hafifçe kızartın.

Bir müddet sonra önceden sıcak suda 30 dk beklettiğiniz pirinçleri ekleyin.

Maydanoz ve taze soğanları koyup karıştırın.

Tuzunu ve baharatlarını ekleyin.

Suyu ekleyip ocağı en kısık ayarına alın, tencerenin kapağını kapatın. 20dk kadar pişirin. Bu sırada kapağını hiç açmayın ve ateşin en kısıkta olmasına dikkat edin. Aksi halde pilavın dibi tutabilir.

Pilavın kapağını açın, tahta kaşık yardımıyla yavaşça karıştırın. Suyunu tamamen çekmiş ve pişmişse altını kapatıp demlenmeye bırakın.

