



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ PİLAV

Malzemeler:

2 adet kabak
2 adet patlıcan
2 adet havuç
15 tane taze fasulye
Yarım demet dereotu
Yarım su bardağı bezelye
1 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı tuz
2 su bardağı pirinç
Yarım su bardağı su
1 su bardağı et suyu
2 baş soğan
1 çay kaşığı karabiber

Hazırlanışı:

2 su bardağı pirinci tuzlu sıcak suda en az 20 dakika bekletin. 2 kaşık sıvı yağda küçük doğranmış soğanları teflon tavada kavurun. Önce küçük kestiğimiz fasulyeleri ilave dip biraz kavurduktan sonra küp küp kesilen havuç ve kabağı ilave edip beraber soteleyin. Diğer tarafta patlıcanları alacalı soyup kuşbaşı doğrayın. Tuzlu suda beklettikten sonra yıkayarak ayrı bir tavada kızartın. Altı kapatılan sebzelere patlıcanları, tuzu ve haşlanmış bezelyeleri ilave edip bir kenara koyun. Pirinci yıkadıktan sonra tencereye tereyağı ve 1 kaşık sıvı yağı koyup pirinci kavurun. Et su ve sade su ilave edin. Tuzu, 1 tatlı kaşık şekeri ve sebzeleri de ilave ederek karıştırın. Kısık ateşte suyunu çekinceye kadar pişirin. Tencerenin altını kapatın. Doğranmış dereotu ve karabiber katarak karıştırıp demlenmeye bırakın. Sıcak olarak servise sunun.