



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ PİRİNÇ (BİBİMBAP)

Eyüp Sevinç

500 g. Ispanak
1,5 su bardağı pirinç
1 su bardağı soya filizi
2 adet kabak
2 adet havuç
2 adet soğan
4 adet yumurta
1 diş sarımsak
1 çay bardağı sıvıyağ
½ çay bardağı susam yağı
1 çay kaşığı tuz
Sos için;
1 çay bardağı susam yağı
2 yemek kaşığı biber salçası

Önce havucu, sonra kabağı, daha sonra kuru soğanı yarım çay bardağı sıvıyağda kavurun. Kavururken bir tutam tuz ilave edin. Ispanakları kaynar suda çok öldürmeden 5-10 dakika bekletip çıkarın. Ispanağı sudan çıkardıktan sonra suyunu iyice sıkın; bir diş sarımsak, tuz ve susam yağı ile karıştırın. Pilav için; pirinci iyice yıkadıktan sonra üzerine 3 su bardağı su ilave ederek yağsız ve tuzsuz olarak haşlayın. Pirinci haşladıktan sonra 4 porsiyona bölün ve tabaklara yerleştirin. Yanına sebzeleri ve soya filizini bölüm bölüm paylaşın. Sıvıyağda yumurtaları göz göz pişirin ve sebzelerin üzerine koyun. Sosu için; ½ çay bardağı susam yağı ve biber salçasını pişirin. Pirincin üzerinde sosu gezdirin. Servis yapın.

