



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ PİRİNÇ TAVA

1/2 adet küçük soğan
20 gr. margarin
50 gr. esmer pirinç
1 adet biber
75 gr. pırasa
100 gr. kabak
1 adet havuç
Maydanoz
20 gr. light yoğurt
20 gr. rendelenmiş parmesan
Tuz
Karabiber

Soğanı soyun ve ince doğrayın. 10 gr. margarini tencerede eritin ve soğanı kavurun. Pirinci ekleyin. Bir tutam tuz ve 125 ml. su ilave edin. Su kaynadıktan sonra tencerenin kapağını kapatın ve hafif ateşte ortalama 15 dakika pişirin.

Biberi yıkayıp ikiye bölün. Çekirdeklerini çıkarın ve küçük küp doğrayın. Pırasayı uzunlamasına ikiye bölüp ince halkalar halinde doğrayın. Kabağı yıkayın, havucu temizleyin ve ikisini de küçük doğrayın.

Kalan margarini yapışmaz yüzeyli bir tavada eritin. Sebzeleri kavurduktan sonra tencerenin kapağını kapatın ve hafif ateşte 10 dakika pişirin. Tuz ve karabiber serpip kıyılmış maydanoz ekleyin. Yoğurt ve parmesan peynirini karıştırın ve sebzelerle katın.

Pirinci servis tabağına alın. Sebzelerle süsleyip servis edin.