



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA FİLİZİ VE KUŞ ÜZÜMLÜ PİLAV

450 gr pirinç
25 gr tereyağı
50 gr kuş üzümü
50 gr soya filizi
1 adet kuru soğan
1 adet havuç
610 gr kaynar su
1 çay kaşığı tarçın
1 çay kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı kişniş
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

Pirinci sıcak suyla ıslatalım ve 1 çay kaşığı tuz ekleyelim. Yarım saat sonra süzğüye alıp soğuk su ile yıkayalım. Suyunun süzülmesini bekleyelim. Kuş üzümünü de ayrı bir kaptaki sıcak su ile ıslatalım. Tereyağını çelik tencereye koyalım. Tencereyi ateşe alalım. Yağlar eriyince kuşbaşı doğranmış soğanları ve rendelenmiş havuçları ekleyip 5 dakika kavuralım. İkiye böldüğümüz soya filizlerini de ekleyip 3 dakika daha kavurmaya devam edelim. Pirinci, kuş üzümünü ve tuzu ekleyip kısık ateşte 5 dakika kavuralım. Önce baharatları, bir iki kez karıştırdıktan sonra da kaynar suyu ekleyelim ve ateşi hızlandıralım. Pirinç suyunu çekip göz göz olunca, tencereyi en küçük ocağa alalım ve kısık ateşte 10 dakika demlendirelim.

