



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

TAVADA PİLAV

MALZEMESİ:

- 1 adet beyaz etli balık (Küçük kırlangıç, iskorpit, lüfer, fenerbalığı vb.)
- 1-2 adet kırmızı taze biber
- 3 adet adapazarı soğanı
- 4-5 diş sarımsak
- 4-5 domates
- 250 gr. yağsız kuşbaşı dana eti
- 1 tavuğun beyaz göğüs eti
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1,5 su bardağı pirinç
- 1 fincan sirke
- 1/2 su bardağı haşlanmış taze bezelye

YAPILIŞI:

Balığın tulumunu çıkarıp kılıcığını alın. Kuşbaşı doğrayıp, haşlayın. Kırmızı taze biberin tohumlarını çıkarıp, ince ince kıyın. Soğan ve sarımsakları ince ince çentin. Domatesleri yıkayıp tavla zarı büyüklüğünde doğrayın. Safranı, kaynar bir bardak su içinde 10 dakika bekletin. Tavuk göğüs etini kuşbaşı doğrayın. Malzemeleriniz şimdi pişirmeye hazırdır. "Kuşhane" veya "İki kulplu" da zeytinyağınızı kızdırın. İçine önce dana etini atıp bir iki çevirin. Sonra balık etini, tavuk etini ilave edip 5 dakika, etler koyulaşmaya kadar karıştırarak pişirin. 1.5 su bardağı pirinçle birlikte, etlerin üzerine, hazırladığınız soğanı, sarımsağı, domatesi, kekik, defne tozu, tuzu, kırmızı biberi ilave edin ve karıştırın. Balığı haşladığınız sudan 3 bardak alarak sıcak olarak üstüne ekleyin. 10 dakika karıştırarak kaynatın. Pirincin suyunu çekmesine izin vermeden bir bardak sıcak safranlı suyu ilave edin. Bezelyeleri içine katın. 10 dakika daha karıştırarak kaynatın. PAELLA, pilav gibi tane tane olmamalıdır. Pirinç lapası kıvamında olacaktır. Pirinç yemeğin bağlayıcı unsurudur. Bunun için suyunu çekerse biraz daha balığın haşlama suyundan ilave edebilirsiniz. Ateşten indirdikten sonra, üzerini temiz bir havlu ile örtüp demlendirin. Sıcak olarak ikram edin.