



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU ÖZBEK PİLAVI

Sedef İybar

500gr. kuzu kuşbaşı veya tavuk kuşbaşı
1 çay bardağı zeytinyağı
1 ufak şişe soda
2 diş sarımsak
3 tane ince doğranmış taze soğan
½ demet dereotu
½ demet maydonoz
1 çorba kaşığı kuş üzümü
1 çorba kaşığı dolma fıstığı
1 adet havuç
1 orta boy kereviz
300 gr. taze ıspanak doğranmış
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı yenibahar
1 su bardağı pirinç

Hazırlanışı:

Et, zeytinyağı ve soğanla birlikte 5-6 dk. kavrulur. 1 şişe soda içine ilave edildikten sonra 15dk. pişirilir. Etin yumuşaması beklenir. Daha sonra kereviz ve havuç ilave edilir. Sırasıyla kuş üzümü, dolma fıstığı, dereotu, maydonoz ve ıspanak eklenir. 15dk pirinçlerin pişmesi beklenir. Bu sırada et ve sebzeler suyunu çekmişse ½ bardak kaynar su ilave edilir.

[ML@ Fesencun için tıklayın](http://ML@Fesencun.in.tıklayın)