



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUKLU SEBZELİ FISTIKLI PİLAV

- 2 Tablet Knorr Tavuk Bulyon
- 2 Su Bardağı Yasemin Pirinci
- 3 Su Bardağı Sıcak Su
- 3 Yemek Kaşığı Sıvı Becel Zeytinyağı
- 2 Yemek Kaşığı Kızartılabilir Yağ
- 1 Adet Küçük Boy Kırmızı Lahana
- 3 Adet Tavuk Göğsü
- 1 Çay Bardağı Mısır Nişastası
- 2 Adet Havuç
- 2 Adet Kapy Kırmızı Biberi
- 1 Adet Kırmızı Soğan
- 1 Kase Körpe İspanak
- 3 Adet Kırmızı Acı Biber
- Su Bardağı Soyulmuş Yer Fıstığı
- 3 Diş Sarımsak
- 1 Tatlı Kaşığı Taze Zencefil
- 3 Tatlı Kaşığı Tahin
- Birkaç Tane Kişniş Yaprağı
- 4 Adet Yumurta (opsiyonel)

Geniş tabanlı bir pilav tenceresine sıvı Becel'i ekleyin.

Soğuk suyla nişastası gidene kadar yıkadığınız pirinçleri tencereye alıp kavurun.

2 tablet Knorr Tavuk Bulyon'u 3 su bardağı sıcak suda eritip tencereye ilave edin.

15 dakika kısık ateşte pişirin.

İnce şeritler halinde kesilmiş tavukları nişastaya bulayın, ayrı bir tavada kızartın ve kenara alın.

Wok tavada tahini ve sıvı yağı ısıtın, kokusunu alır almaz rendelenmiş sarımsak ve zencefili ekleyin.

Ufak parçalar haline getirilmiş yer fıstıklarını ilave edip 1 dakika kavurun.

Soğanları ilave edip karıştırmaya devam edin.

Soğanlar yumuşamaya başlayınca sırasıyla uzun şeritler halinde doğranmış havuç, lahana ve kapy kırmızı biberleri ekleyin.

Tencerede pişen sebze karışımının ortasına kaşığınız yardımı ile bir oluk açıp pişmiş pilavınızı ve tavukları ekleyin.

Pilav tahinli sosla kaplanana kadar karıştırmaya devam edin.

Üzerinde ince kıyılmış körpe ispanak, kişniş yaprakları, kırmızı acı biberleri ve orta pişmiş göz yumurta ile servis edin.

