



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU SEBZELİ PİLAV

Malzeme

- Pılavı için:
- 3 su bardağı pirinç
- 3 yemek kaşığı Sana yağı
- 4,5 su bardağı tavuk suyu (2 adet tavuk suyu tableti)
- 2 adet havuç
- 4 adet taze soğan
- 1 yemek kaşığı safran
- Tuz ve karabiber
- Tavuğu için:
- 4 adet tavuk göğüs fileto
- 4 yemek kaşığı sıvı Sana
- 4 yemek kaşığı soya sos
- 1 tatlı kaşığı köri
- 1 tatlı kaşığı zencefil
- 2 yemek kaşığı sirke
- 2 yemek kaşığı süt
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- Tuz ve karabiber

Hazırlanışı

Pirinç ayıklayıp, bir süzgeç içinde nişastası gidene kadar akan soğuk suyun altında yıkayınız.

Havuçların kabuklarını kazıyıp, kibrit çöpü şeklinde doğrayınız.

Taze soğanları ayıklayıp, doğrayınız.

Yayvan bir tencereyi ateşin üzerine koyup, kızdırınız.

İçine safranı ilave edip, kavurunuz.

Safranın kokusu çıkınca Sana yağını, yıkanmış pirinçleri ve az tuz ilave edip, pirinçleri kavurunuz.

Daha sonra içine doğranmış havuçları ekleyip, kavurmaya devam ediniz.

En son olarak içine tavuk suyunu, doğranmış taze soğanları, tuz ve karabiberi ekleyip, karıştırdıktan sonra bir taşım harlı ateşte kaynatıp, ateşin altını kısıp, tencerenin kapağını kapatınız.

Pirinçler göz göz olana kadar kapağını hiç açmadan pişirip, ateşten aldıktan sonra üzerine havlu kağıt koyup, demlendiriniz.

Tavuk harcı için: tavuk göğüslerini şerit şerit doğrayınız.

Küçük bir kap içine doğranmış tavuk göğüslerini, sütü, soya sosunu ve sirkeyi koyup, karıştırıp marine ediniz.

En az 15 dakika bu marinasyon içinde bekletiniz.

Yayvan bir tavada sıvı Sana'yı kızdırınız.

İçine köriyi ekleyip, kokusu çıkana kadar kavurunuz.

Tavukları sostan çıkarıp, kızgın yağın içinde kavurunuz.

Tavuklar rengini alınca, zencefil, kırmızı pul biberi, karabiberi ve az tuz koyup, kavurunuz.

Ateşten indirmeden önce içine kalan marinasyon sosunu ilave edip, bir taşım kısık ateşte kaynatınız.

Demlenen pilavı tahta bir kaşık ile karıştırdıktan sonra servis tabağına alıp, üzerine tavukları koyup, sıcak olarak servis ediniz.