



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAKAMOZ USULÜ BALIK PİLAVI (BODRUM MUĞLA)

Bodrum Belediyesi

- 1 kg levrek
- 2 su bardağı pirinç
- 3,5 bardak sıcak su
- ½ demet maydanoz
- ½ demet nane
- 1 limon
- 1 çay bardağı zeytinyağı (kızartmak için)
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- ½ çay kaşığı karabiber

Pirinci sıcak suda bekletin.

Balıkları temizleyin ve ekmek dilimi şeklinde kesin. Zeytinyağını bir tencerede kızdırın, balıkları una batırıp kızartın ve fazla yağın süzerek ayrı bir kaba alın.

Tereyağını ve süzdüğünüz pirinci kızartma yağına ilave ederek kavurmaya başlayın. Kavurma esnasında ince kıyılmış maydanozun ve nanenin yarısını ekleyip sürekli karıştırarak kavurmaya devam edin.

Pirinç kavrulduğunda, sıcak su, limon suyu, karabiber, tuz, kalan nane ve maydanozu tencereye ekleyip karıştırın. Kızartılmış balık dilimlerini üstüne istifleyin, orta ateşte 10 dakika pişirdikten sonra ocaktan alıp 5 dakika demlenmeye bırakın ve sıcak olarak servis edin.

Not: İsteğe bağlı olarak Kefal, Çipura veya Turna balığı kullanılabilir; ayrıca, daha sağlıklı olması açısından balık ızgara yapılabilir. Porsiyonu 660 kkal; Omega-3 açısından zengindir; kansere karşı koruyucu etkisi olan selenyum içerir; pirinç kullanıldığı için diyabetik ve kalp rahatsızlığı olan kişilere tavsiye edilmez.

