



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YASAKLI KIZARMIŞ PİLAV

www.asyagurme.com

2-3 Su Bardağı Siyah Pirinç Pilavı, Pişirme talimatlarına uygun olarak pişirilmiş
150 Gram Hindi Füme Eti, Küp kesilmiş
2 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
1 Adet Soğan, Küp kesilmiş
1 Baş Sarımsak , Fırınlanmış
½ Çay Bardağı Soya Sosu
1 Tutam Taze Çekilmiş Karabiber
4 Adet Yeşil Soğan, İnce dilimlenmiş

Fırını 180-200 derecede önceden ısıtın (Isı ayarı fırınınızın gücüne göre değişiklik gösterebilir.). Sarımsağın üst kısmını bir bıçak yardımıyla kesin. Üzerine 1 tatlı kaşığı zeytinyağı gezdirip, alüminyum folyoya sarın ve fırına verin. Sarımsak püre kıvamına gelinceye dek yaklaşık 30-40 dakika pişirin. İç kısmı püre kıvamına gelen sarımsağı fırından çıkarın ve biraz soğumaya bırakın. Elinizle bastırarak veya bir bıçak yardımıyla sarımsakların içini çıkarın ve bir kenarda bekletin.

Küp kesilmiş hindi füme etlerini wok tavada yaklaşık 5 dakika orta dereceli ateşte soteleyin ve bir kenara alın. Aynı wok tavada ayçiçek yağın ısıtın. Yağ ısınınca küp kesilmiş soğanları ilave edin ve 5 dakika kadar soteleyin. Ardından siyah pirinç pilavını, sarımsak püresini ve hindi fümeyi ilave edip, yüksek ateşte 3 dakika kadar soteleyin. Son olarak soya sosunu ve 1 tutam taze çekilmiş karabiberi de ilave edip, karıştırın. Ocağın altını kapatın ve üzerine ince dilimlenmiş yeşil soğanları serpiştirip, sıcakken servis edin.

Not: Siyah pirincin dünyada bilinen en yaygın türü Forbidden Rice yani Yasak Pirinç'tir. Eski dönemlerde besin değerinin güçlü olması ve az yetiştirilmesi nedeniyle Çin'de hükümdarlar ve üst düzey kişilerden başkasının yemesi yasaklanmıştır. Bu sebepten ötürü yasak pirinç olarak anılmıştır.

