



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU PİRİNÇİ ET

350 gr pirinç
200 gr kuşbaşı kuzu eti
250 gram gr kuzu kıyma
1 kg karnabahar
2 soğan
1 bardak doğal yoğurt
8 erik
1 çay kaşığı hindistancevizi
su
zeytinyağı
tuz
biber

Bir tencerede 4 çorba kaşığı zeytinyağda kıyılmış soğanları kavurun. Kıyma ve küçük doğranmış etleri de beraber ekleyerek tahta kaşıkla kavurun, sıcak su, tuz, biber, hindistancevizi ve erikleri ekleyerek kısık ateşte kapalı kapakta 1 saat pişirin. Bu arada pirinci yarım saat suya ıslatın. Çok iyi suyunu süzün. Karnabaharı küçük doğrayın. Pirinçle birlikte et tenceresine ilave edin. Karnabahar da piştikten sonra yemek suyundan, 1 bardak sıcak su alın yoğurdu bu sıcak suyla çırpın, iyice karıştıktan sonra, incecik akıtarak tencereye ilave edin. Sıcak olarak servis yapın.