



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevezi Lezzetler Mutluluklar Diler

AFGAN PLAVI



1 kase piriç
3 adet soğan
1 dolu çorba kaığı tereyağı
1 kahve fincanı sıvıya
1 ay kaığı karabiber
2 ay kaığı tuz
2 kase su

Soğan iri doğranır. Tencereye sıvıya konur, soğan ve tuz atılır. Orta ateşte kahverengileene kadar kavrulur.(25 dakika)

zerine karabiber ve su eklenir, bir taım kaynatılır.

Başka bir tencereye tereyağı konur, orta ateşte eriyince yıkanmış, suyu szlm piriç atılır, 3-4 dakika kavrulur.

Soanlı su süzgeçten geçirilir ve pirince eklenir, karıştırılır. Kapak kapatılır, kısık ateşte 12 dakika pişirilir.

Süre sonunda ateş kapatılır, kapakla tencere arasına emici bir kağıt ya da bez yerleştirilir. Yarım saat dinlendirilir.

Kenardan ortaya doğru zedeleden karıştırılır ve servise sunulur.

Not: Bu tarif Afganistan'a özgü olmasına rağmen Türk mutfağında da yerini almıştır.