



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

EZOĞELİN PİLAVI



- 1 Su bardağı pilavlık bulgur
- 1 Su bardağı arpa şehriye
- 1 Su bardağı pirinç
- 1 Çorba kaşığı tereyağı
- 6 Çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 1 Adet orta boy kuru soğan
- 2 Adet kırmızı et biberi
- 1 Su bardağı rende domates
- 5 Su bardağı su ya et suyu
- 1,5 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Tatlı kaşığı karabiber

- # Tencereye tereyağı ve ayçiçek yağı konur, orta ateşte ısınır karışınca arpa şehriye eklenir, kızarana kadar kavrulur.
- # Üzerine ince yemeklik doğranmış kuru soğan katılır, yumuşayana kadar çevrilir.
- # Karışıma tohumu çıkarılmış, kare şeklinde doğranmış kırmızı et biberi eklenir.
- # Biberin rengi değişince suda bekletmeden yıkanmış süzölmüş bulgur ve pirinç katılır.
- # Bütün malzeme 5 dakika kadar kavrulduktan sonra rende domates, tuz, karabiber ve et suyu eklenir, tencerenin kapağı kapatılır.
- # Pilav önce hızlı ateşte 5 dakika, sonra kısık ateşte 15 dakika olmak üzere 20 dakika pişirilir.
- # Daha sonra tencere ile kapak arasına emici bir kağıt konur, yarım saat dinlendirilir.
- # Dikkatlice karıştırılır, sıcak olarak servise sunulur.

Not: Arzu edilirse ezogelin pilavına servisten hemen önce haşlanmış, didiklenmiş tavuk eti eklenebilir.