



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

## FİRİKLİ PİLAV



- 1 Su bardağı firik
- 1 Su bardağı pilavlık bulgur
- 1 Su bardağı nohut
- 250 gr. dana kuşbaşı
- 1,5 Çay bardağı zeytinyağı
- 1 Çorba kaşığı domates salçası
- Yarım çorba kaşığı biber salçası
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 1,5 Tatlı kaşığı tuz
- 3,5 su bardağı et suyu

- # İlk işlem olarak nohut, bir gece önceden ayıklanır, yıkanır, temiz suya ıslatılır. ertesi günü ıslatma suyu ile birlikte haşlanır.
- # Kuşbaşı ete üzerini bir parmak geçecek kadar su eklenir, düdüklü tencerede ya da tencerede haşlanır.
- # Haşlanan et süzgece çıkarılır. Elde edilen et suyuna 3,5 su bardağı olacak kadar su eklenir, bir tencereye aktararak kaynatılır.
- # Üzerine domates salçası, biber salçası, tuz, karabiber, haşlanmış suyu süzölmüş nohut, yıkanmış firik ve bulgur eklenir. Tencerenin kapağı kapatılır, kısık ateşte 20 dakika pişirilir.
- # Bu arada haşlanan et zeytinyağında rengi kıpkırmızı olana kadar kızartılır.
- # Et pişme süresi tamamlanan pilava ateşteyken katılır, karıştırılır. 2 - 3 dakika daha pişirilir. 15 - 20 dakika dinlendirilir, sıcak olarak servise sunulur.

**Not:** Firik, Gaziantep yöresine ait bir tür bulgurdur. Firik bulunamazsa pilav sadece bulgur kullanılarak da pişirilebilir.