



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

KABUNE



3 Su bardağı pirinç
Yarım kg. kemiksiz dana eti
2 Adet kuru soğan
3 Adet sivri biber
8 Çorba kaşığı ayçiçek yağı
2 Çorba kaşığı tereyağı
1,5 Tatlı kaşığı tuz
4,5 Su bardağı et suyu

- # Et haşlanır, didiklenir. Pirinç tuzlu ılık suda yarım saat bekletilir. Daha sonra pirincin nişastasını gidene kadar bol soğuk suda yıkanır, suyu iyice süzülür.
- # Tencereye 8 çorba kaşığı ayçiçek yağı konur, orta ateşte ısınca pirinç eklenir ve şeffaflaşana kadar kavrulur. (yaklaşık 10 dakika)
- # Kavrulmuş pirinç başka bir kaba aktarılır. Aynı tencerenin dibine yarım ay şeklinde doğranmış ve yarım tatlı kaşığı tuzla ovulmuş soğan döşenir.
- # Üzerine didiklenmiş et, daha sonra ince doğranmış sivri biber yerleştirilir.
- # En son kavrulmuş pirinç hafif bastırarak konur. Pirincin üzerine parça parça tereyağı ilave edilir, tuz serpilir, et suyu katılır, karıştırılmaz.
- # Tencerenin kapağı kapatılır. Orta ateşli ocakta 10 dakika piştikten sonra ateş kısık konuma ayarlanır, 15 dakika daha pişirilir.
- # Süre sonunda tencere ocaktan alınır, üzerine emici bir kağıt yerleştirilir, 20 dakika dinlendirilir.
- # Daha sonra pirinçler, ezilmeyecek şekilde alt – üst edilir, 10 dakika daha dinlendirilir.
- # Servis tabağına aktarılır, sofraya getirilir.

Not: Kabune Isparta'ya özgü etli bir pilavdır.