



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

KARNABA HARLI PİLAV



- 2 Su bardağı pirinç
- 2 Komposto kasesi ayıklanmış karnabahar
- 1 Adet orta boy kuru soğan
- 3 Diş sarımsak
- 2 Adet sivri biber
- 5 Çorba kaşığı zeytinyağı
- 3 Şu bardağı et suyu ya da su
- 1,5 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Tatlı kaşığı tatlı kırmızı toz biber
- Yarım tatlı kaşığı karabiber

- # İlk işlem olarak pirinç, sıcak, tuzlu suya yarım saat ıslatılır.
- # Tencereye zeytinyağı konur, orta ateşte ısınınca ince kıyılmış soğan ve sarımsak eklenir. Soğan şeffaflaşana kadar kavrulur.
- # Küçük parçalara ayrılmış, yıkanmış karnabahar ve kibrit çöpü şeklinde doğranmış sivri biber tencereye ilave edilir.
- # Karışım birkaç kez çevrilir, üzerine 3 su bardağı et suyu ya da su ve kırmızı toz biber katılır, 10 dakika pişirilir.
- # Süre sonunda kaynayan karışıma beklemiş, bol suda yıkanmış, süzölmüş pirinç ve tuz eklenir.
- # Tencerenin kapağı kapatılır, önce orta ateşte 5 dakika sonra kısık ateşte 15 dakika olmak üzere 20 dakika pişirilir.
- # Pilavın demlenmesi için kapakla tencere arasına kağıt havlu konur, yarım saat bekletilir.
- # Servis yapmadan hemen önce karıştırılır, sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Bu pilav karnabahar yerine aynı miktar brokoli kullanılarak da hazırlanabilir.