



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

MEYHANE PİLAVI



2,5 Su bardağı pilavlık bulgur
1 Adet iri kuru soğan
250 gr. Kuzu kuşbaşı eti
4 Adet sivri biber
2 Adet orta boy domates
2 Adet orta boy havuç
1 Çorba kaşığı salça
1 Tatlı kaşığı kuru nane
1,5 Çay bardağı sıvıyağ
4 Su bardağı et suyu
2 Tatlı kaşığı tuz

- # Kuşbaşı etler keserek biraz daha küçültülür. Tencereye sıvıyağ konur, hızlı ateşte yağ kızınca et atılır. Et suyunu salana kadar ara sıra karıştırılır.
- # Bu arada kuru soğan ince kıyılır. Havucun kabukları soyulur, tavla zarı şeklinde doğranır. Sivri biberlerin tohumları çıkarılır, küçük küçük doğranır.
- # Et suyunu salınca havuç, kuru soğan, sivri biber ve salça katılır, soğan küçülene kadar kavrulur.
- # Üzerine domates eklenir, birkaç kez çevrildikten sonra yıkanmış suyu süzölmüş bulgur ilave edilir, 1 - 2 dakika daha kavrulur.
- # Daha sonra tuz ve et suyu eklenir orta ateşte 20 dakika pişirilir.
- # Tencere ile kapak arasına kağıt havlu konur 10 dakika demlendirilir. Hemen sonra kuru nane eklenir, karıştırılır.
- # Sıcak olarak servis yapılır.

Not: Bu pilav çok sıcak tüketildiği için fazla demlendirilmesi tavsiye edilmez.