



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

TEBRİZ PİLAVI



1,5 Su bardağı piriç
100 gr. dana kıyması
250 gr. taze fasulye
4 Çorba kaşığı ay çiçek yağı
1 Çorba kaşığı tereyağı
Yarım çorba kaşığı domates salçası
1 Tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber
2 Su bardağı fasulye haşlama suyu
1 Su bardağı et suyu

- # Fasulyeler ayıklanır, yıkanır, 1 cm. uzunluğunda küçük küçük doğranır, yumuşayana kadar haşlanır.
- # Haşlanan fasulye, süzgece dökülür, soğumaya bırakılır, saklanır.
- # Pilavın pişeceği tencereye, ay çiçek yağı ve tereyağı konur, ısınınca kıyma eklenir, sürekli karıştırarak kavrulur.
- # Üzerine domates salçası ve tuz eklenir, salçanın kokusu gidene kadar kavrulur.
- # Bu arada piriç suda bekletilmeden, doğrudan iyice yıkanır, suyu süzülür.
- # Kavrulmuş kıymalı salçalı karışıma piriç eklenir, orta ateşte 5 6 dakika kavrulur.
- # Üzerine haşlanmış fasulye ve karabiber eklenir, birkaç kez çevrilir.
- # En son et suyu ve fasulyenin haşlama suyu katılır, tencerenin kapağı kapatılır. Önce hızlı sonra kısık ateşte 20 dakika pişirilir.
- # Süre sonunda ocak kapatılır, tencere ile kapak arasına kağıt havlu konur, yarım saat dinlendirilir.
- # Pilav demlendikten sonra ezmeden karıştırılır. 10 dakika daha dinlendirilir, ıslatılmış kaseye konur, düz tabağa ters çevirerek sofraya getirilir.

Not: Tebriz pilavı, adında da anlaşılacağı gibi, İran mutfağına aittir.