



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

Yaşıl Mərciməkli Plov

Yeşil Mercimekli Pilav



2 Su stəkani düyü
1,5 Çay stəkani yaşıl mərcimək
1,5 Şorba qaşığı kərəyağı
4 Şorba qaşığı duru yağ
3 Su stəkani su ya da ət suyu
1 Şiriniyyat qaşığı duz

- # Bir gecə əvvəldən mərcimək ayırd ediyər, yuyunar. Üzərinə 2 su stəkani təmiz su qoyular. Sabahısı günü eyni suyla çox batıq atəşdə, heç su qalmayana qədər qaynadılar.
- # Bu vaxt düyü, içində duz və bir neçə damla limon suyu olan bol isti suda yarım saat gözlədilər. Daha sonra soyuq suda nişastası gedənə qədər yuyunar.
- # Qazana kərəyağı, duru yağ qoyular. Yağlayar istilənib qarışın tərəfindən hazırlanan düyü qatılar. Düyü şəffaflaşana qədər qovrular.
- # Üzərinə qaynadılmış mərcimək əlavə olunar, bir neçə dəqiqə daha qovrular. Ət suyu və duz qatılar.
- # Qazanın qapağı bağlanılar. Plov qaynama nöqtəsinə gəlincə atəş batıq nizama gətirilər, 15 dəqiqə bişirilər.
- # Qazan ilə qapaq arasına əmici bir kağız yerləşdirilər, ən az yarım saat dinləndirilər. Plov ezilməyəcək şəkildə qarışdırılar. Xidmətə təqdim edilər.

Not: Mərcimək, A, B və C vitamini və dəmir ehtiva edər. İçindəki dəmir miqdarı yumurtaninkinə bərabərdir. Zülal baxımından da zəngindir, 100 qr. mərcimək 24,7 qr. zülal ehtiva edər.