



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

Ərlər Plovu

Erlər Pilavı



- 2 Su stəkani düyü
- 1 Ədəd toyuq sinəsi
- 1 Çay stəkani antep fıstığı
- 1,5 Çay stəkani günəbaxan yağı
- 1 Şiriniyyat qaşığı duz
- 3 Su stəkani toyuq suyu

- # Toyuq sinəsi, qazana ya da fitli qazana yerləşdirilər, üzərini keçəcək qədər su qoyular, yumşalana qədər qaynadılar.
- # Bu vaxt, düyü duzlu, ilq suda yarım saat gözlədilər. Daha sonra soyuq suda bir neçə dəfə yuyunur, süzəcə alınar.
- # Qazana günəbaxan yağı qoyular, orta atəşdə istiləncə, antep fıstığı və düyü əlavə olunur, təxminən 10 dəqiqə qovrulur.
- # Daha sonra qaynadılmış, kiçik parçalara ayrılmış toyuq sinəsi və duz əlavə edilər, bir neçə dəfə çevrilər.
- # Ən son ət suyu əlavə olunur. Qazanın qapağı bağlanılır, orta - batıq atəş arası nizamda 20 dəqiqə bişirilər. Üzərinə əmici bir bez örtülər, yarım saat dinləndirilər.
- # Müddət sonunda plov diqqətlicə qarışdırılır, xidmətə təqdim edilər.

Not: Ərlər plovu, badamla da hazırlana bilər.