



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

Göy noxudlu Plov

Bezelyeli Pilav



2 Su stəkani düyü
1 Su stəkani göy noxud konservi
1 dəstə cəfəri sapaldağı
1,5 Çay stəkani duru yağ
1,5 Şiriniyyat qaşığı duz
3 Su stəkani su ya da ət suyu

Ayırd edilmiş düyü duzlu, bol qaynar suyun içinə isladılar. Su soyuyunca düyü, soyuq suda bir neçə dəfə yuyunur, suyu süzülər.

Qazana duru yağ qoyular, orta atəşdə istilənincə incə qıyılmış cəfəri sapaldağı atılar.

Cəfəri sapaldağı yandırmadan, rəngi yüngül dəyişənə qədər qovrular.

Daha sonra düyü və duz əlavə edilər, düyülər qırılmayacaq şəkildə 8 - 10 dəqiqə qovrular.

Üzərinə suyu süzölmüş göy noxud konservi qatılar, 1 - 2 dəqiqə çevrilər.

Ən son isti ət suyu ya da su əlavə olunur, qarışdırılır., qazanın qapağı bağlanılır.

Əvvəl orta atəşdə 5 dəqiqə sonra batıq atəşdə 15 dəqiqə bişirilər, ocaqdan alınır.

Qazan ilə qapaq arasına, təmiz, əmici bez ya da kağız dəsma qoyular, 25 - 30 dəqiqə dinlən/istirahət etdirilər.

Xidmət ediləcəyi zaman kasa yüngül isladılar, dinlən/istirahət etmiş və qarışdırılmış plov bir az basdıraraq yerləşdirilər, düz bir qaba tərs çevrilər.

Not: Cəfərinin bəsləyici qisimi sapaldağıdır. Gündə sapaldağı ilə bircə 30 qr. cəfəri yemək bədənə A və C vitamini ehtiyacını qarşılıyar.