



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

Kələmli Plov

Lahanalı Pilav



2 Su stəkani düyü
1,5 Su stəkani incə qıyılmış kələm
1 Ədəd orta boy kök
3 Ədəd orta boy təzə soğan
1 Şirin qaşığı kuru ya da kimyon
Yarım su stəkani duru yağ
3 Su stəkani su ya ət suyu
1,5 Şiriniyyat qaşığı duz

- # İsti duzlu bol suya düyü isladılar. Digər əməliyyatların edildiyi müddət ıslı qalar.
- # Kələm kibrit zibili şəklində incə qıyılar, kök rəndələnir, təzə soğan incə doğranar.
- # Qazana duru yağ qoyular, orta atəşdə istilənincə kuru ya da kimyon əlavə olunar, rəngi yağa çıxana qədər qovrular.
- # Üzərinə kələm, kök və təzə soğan birlikdə əlavə olunar, harlı atəşdə kələm sununu salıb çəkənə qədər davamlı qarışdırılır.
- # Daha sonra suda gözlədikdən sonra nişastasız gedənə qədər yuyunmuş düyü əlavə edilir, 3 - 4 dəqiqə orta atəşdə qovrular.
- # Qarışığın üzərinə duz səpilir, 3 su stəkani soyuq ət suyu ya da su qatılır.
- # Qazanın qapağı bağlı olaraq, əvvəl orta atəşdə 10 dəqiqə sonra batıq atəşdə 10 dəqiqə olmaq üzrə 20 dəqiqə bişirilir.
- # Qazan ilə qapaq arasına təmiz, əmici kağız qoyular, ən az yarım saat dinlən/istirahət etdirilir.
- # İsti olaraq xidmətə təqdim edilir.

Not: Bu plov kələm yerinə eyni ölçüdə soya filizi ilə də hazırlana bilər.