



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

Balqabaqlı Plov

Kabaklı Pilav



2 Ədəd orta boy balqabaq
2 Su stəkanı düyü
1 Çay stəkanı ay çiçək yağı
Yarım şorba qaşığı kərəyağı
2 Ədəd təzə soğan
1,5 Şiriniyyat qaşığı duz
3 Su stəkanı su ya da ət suyu
Üzəri Üçün;
Şüyüd

- # Düyü yuyunur, ilıq suya ən az yarım saat isladılar.
- # Təzə soğanın ağ qisimləri incə qıyılar, mövcud yağın yarısı ilə bir tavada qovrulur.
- # Soğanlar yarım qovrulunca, rəndənin iri tərəfi ilə rəndələnmiş balqabaqlar əlavə olunur, qarışdırılır. Qazanın qapağı bağlı olaraq və duz atmadan ən az 10 dəqiqə bişirilər.
- # Qalan yağ başqa bir qazana qoyular, qızın tərəfindən suyu süzölmüş, yaxşıca yuyunmuş düyü əlavə olunur, qırmadan 5 dəqiqə qədər qovrulur.
- # Qovrulmuş düyüyə balqabaqlı qarışıq köçürölər, duz səpilər. 3 su stəkanı su ya da ət suyu qoyular.
- # Qazanın qapağı bağlanılır. 10 dəqiqə sürətli atəşdə, 10 dəqiqə batıq atəşdə olmaq üzrə 20 dəqiqə bişirilər.
- # Ocaqdan alınan balqabaqlı plovun üzərinə kağız dəsmaı bağlanılır, yarım saat dinləndirilər.
- # Plov xidmət ediləcəyi zaman kasa yüngül isladılar, bir az basdıraraq balqabaqlı plov yerləşdirilər, xidmət qabına tərs çevrilər.
- # Üzərinə şüyüd qoyular, süfrəyə gətirilər.

Not: Balqabaq qovrularkən duz əlavə olunsa sulanar və plovun su nisbətini pozar.