



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

Sobada Pomidorlu Plov

Fırında Domatesli Pilav



2 Su stəkani düyü
2 Ədəd orta boy quru soğan
4 Ədəd orta boy pomidor
2 Ədəd çarliston bibəri
2 Parça dil pendiri
8 Çorba qaşığı ay çiçək yağı
1 Şiriniyyat qaşığı qara bibər
2 Şiriniyyat qaşığı duz
2,5 Su stəkani su
Üzəri Üçün;
1 Su stəkani rəndə kaşar pendir

- # Düyü ayırd ediyər, dərin bir kobud qoyular, üzərinə bir az duz və isti su əlavə olunar, ən az yarım saat gözlədilər. Daha sonra duru sudan bir neçə dəfə keçirilər.
- # Bir qazana ay çiçək yağı qoyular, orta atəşdə istiləncə çox incə yeməli doğranmış quru soğan əlavə olunar. Soğanlar yaxşıca kiçilənə qədər qovrular.
- # Üzərinə hazırlanmış düyü əlavə edilər, 2 - 3 dəqiqə qovrular. Daha sonra toxumları mənfəətlimli, incə doğranmış çarliston bibəri, qabıqları soyulmuş, zər şəklində doğranmış, pomidor, duz və qara bibər əlavə olunar, düyülər əzilmədən qarışdırılır, dərhal atəşdən alınar.
- # Orta böyüklükdə bir soba kabına pomidorlu düyünün yarısı yerləşdirilər. Üzərinə uzunlamasına parçalara ayrılmış dil pendiri yerləşdirilər.
- # Dil pendirinin üzərinə də qalan pomidorlu düyü yayılır. Plovun suyu verildikdən sonra ən üstə rəndə kaşar səpilər.
- # Əvvəldən isidilmiş 200 dərəcə sobada ən az yarım saat bişirilər.
- # İsti olaraq xidmətə təqdim edilər.

Not: Bu plovda pendir istifadə edildiyi üçün, et/ət suyu istifadə edilməsi tövsiyə edilməz.