



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

Badımcanlı Yarma Plovu

Patlıcanlı Bulgur Pilavı



2 Su stəkanı plovluq yarma
2 Ədəd orta boy badımcan
1 Ədəd iri quru soğan
1 Çay stəkanı zeytunyağı
1 Su stəkanı incə doğranmış pomidor
3 Su stəkanı su
1 Şiriniyyat qaşığı quru nanə
1 Şiriniyyat qaşığı duz

- # Badımcanların qabıqlarının bütünü soyular, iri fındıq böyüklüyündə doğranar, duzlu suda yarım saat gözlədilər. Daha sonra süzgəcə çıxardılar.
- # Qazana zeytunyağı qoyular, orta atəşdə istilənincə incə doğranmış quru soğan və duz əlavə olunar, şəffaflaşana qədər qovrular.
- # Üzərinə pomidor və badımcan qatılar, bir neçə dəfə çevrilər, 3 su stəkanı isti su əlavə edilər. Qazanın qapağı bağlanılar, orta atəşdə 7 - 10 dəqiqə bişirilər.
- # Daha sonra yuyunmuş, süzölmüş yarma və quru nanə atılar, qarışdırılar. Qazanın qapağı bağlı olaraq, batıq atəşdə 15 dəqiqə bişirilər.
- # Badımcanlı yarma plovu 15 - 20 dəqiqə dinlən/istirahət etdirilər. İliq olaraq xidmətə təqdim edilər.

Not: Badımcanlar qızardılaraq da bu plov hazırlana bilər. Bu şəkildə hazırlansa yağ nisbəti azaldılar.