



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

Qozlu Yarma Plovu

Cevizli Bulgur Pilavı



2 Su stəkani plovluq yarma
1 Ədəd orta boy quru soğan
1 Su stəkani qoz
2 Diş sarımsaq
1 Şiriniyyat qaşığı bibər sousu
1,5 Çay stəkani duru yağ
3,5 Su stəkani su

- # Quru soğan incə doğranar, 1 çay stəkani duru yağda saralana qədər qovrulur.
- # Üzərinə döyülmüş sarımsaq, yuyunmuş yarma, sous və duz əlavə edilir, 5 dəqiqə qədər qovrulur.
- # Ən son 3,5 su stəkani su əlavə olunur, qazanın qapağı bağlanılır, orta atəşdə 17 - 20 dəqiqə bişirilir.
- # Plov dinlənəkən qalan yarım çay stəkani duru yağda iri döyülmüş qoz 2 - 3 dəqiqə qovrulur.
- # Qoz arzuya görə plova qarışdırılır ya da plovun üzərində xidmətə təqdim edilir.

Not: Qoz beyin üçün lazımlı olan gümüş iyonu ehtiva edər. Xüsusilə körpələr, yaşlılar və zehni fəaliyyətdə tapılanlar üçün ideal bir yeməkdir.