



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mûtevazî Lezzetler® Mutluluklar Diler

KABAKLI PİLAV



2 Adet orta boy kabak
2 Su bardağı pirinç
1 Çay bardağı ay çiçek yağı
Yarım çorba kaşığı tereyağı
2 Adet taze soğan
1,5 Tatlı kaşığı tuz
3 Su bardağı su ya da et suyu
Üzeri İçin;
Dereotu

- # Pirinç yıkanır, ılık suya en az yarım saat ıslatılır.
- # Taze soğanın beyaz kısımları ince kıyılır, mevcut yağın yarısı ile bir tavada kavrulur.
- # Soğanlar yarım kavrulunca, rendenin iri tarafı ile rendelenmiş kabaklar eklenir, karıştırılır. Tencerenin kapağı kapalı olarak ve tuz atmadan en az 10 dakika pişirilir.
- # Kalan yağ başka bir tencereye konur, kızınca suyu süzölmüş, iyice yıkanmış pirinç eklenir, kırmadan 5 dakika kadar kavrulur.
- # Kavrulan pirince kabaklı karışım aktarılır, tuz serpilir. 3 su bardağı su ya da et suyu konur.
- # Tencerenin kapağı kapatılır. 10 dakika hızlı ateşte, 10 dakika kısık ateşte olmak üzere 20 dakika pişirilir.
- # Ocaktan alınan kabaklı pilavın üzerine kağıt havlu kapatılır, yarım saat dinlendirilir.
- # Pilav servis yapılacağı zaman kase hafif ıslatılır, biraz bastırarak kabaklı pilav yerleştirilir, servis tabağına ters çevrilir.
- # Üzerine dereotu konur, sofraya getirilir.

Not: Kabak kavrulurken tuz eklenirse sulanır ve pilavın su oranını bozar.