



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

## PAELLA



- 2 Su bardağı piring
- 1 Adet orta boy kuru soğan
- 2 Diş sarımsak
- 1 Adet küçük patlıcan
- 1 Adet dolma biberi
- 1 Adet kırmızı et biberi
- 1 Su bardağı bezelye konservesi
- 15 - 20 adet mantar
- 1 Su bardağı domates rendesi
- eyrek ay kaşığı safran
- 1,5 çay bardağı zeytinyağı
- 1 Tatlı kaşığı toz kırmızı biber
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 2 Su bardağı su

- # Soğan, sarımsak ince kıyılır. Patlıcanın kabuğu soyulur, mantar yıkanır, kuşbaşı şeklinde doğranır, biberlerin tohumları çıkarılır, ince kıyılır, sarımsak, 1 çorba kaşığı suya ıslatılır.
- # Tencereye zeytinyağı konur, kızınca kuru soğan atılır, 5 dakika kavrulur. Sonra patlıcan, sarımsak, biber eklenir. Patlıcan yumuşayana kadar kavrulur.
- # zerine suda bekletilmeden, bol suda yıkanmış piring, tuz, kırmızı toz biber, suyu ile birlikte safran ve karabiber eklenir, 5 - 6 dakika kavrulur.
- # Daha sonra rende domates ve 2 su bardağı su katılır, karıştırılır. Pilavın zerine önce suyu szlmş bezelye konservesi, sonra mantar yerleştirilir, karıştırılmaz.
- # Tencerenin kapağı kapatılır, orta ateşte 15 dakika pişirildikten sonra ateş kısık konuma ayarlanır, 10 dakika daha pişirilir. Toplam 25 dakika sonra pilav ateşten alınır, tencere ile kapak arasına kağıt havlu yerleştirilir.
- # Pilav yaklaşık yarım saat dinlendikten sonra karıştırılır, sıcak olarak servise sunulur.

**Not:** Paella 15. yüzyılda İspanya'da yoksul halk tarafından zenginlerin artan yiyeceklerini karıştırarak yaptıkları bir pilavdır. Mütevazı Lezzetler'de yer alan paella tarifi, vejeteryan usule göre hazırlanmıştır. Paellaya koyun eti, tavuk eti, deniz ürünleri aynı anda karıştırarak konabilir.