

Narlı Pilav

Narlı Pilav - Aromatik otlarla Türk narlı pilav. C vitamini ve antioksidanlarla dolu canlı, sağlıklı garnitür.

5 min

HAZIRLIK

25 min

PIŞIRME

30 min

TOPLAM

6

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 2 bardak pirinç
- 4 dal taze soğan
- 2 yemek kaşığı tereyağ
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 0.5 yemek kaşığı tuz
- 1 nar
- 3 dal kişniş

Yapılışı

1 Malzemeleri hazırla

2 su bardağı pirinçleri su berraklaşana kadar soğuk suda yıkayın, ardından süzün. 4 dal yeşil soğanı ince dilimler halinde kesin, beyaz ve yeşil kısımları ayırın. 1 narın tanelerini çıkarın ve bir kenara koyun.

2 Pirinçleri kavurun

Kalın tabanlı tencerede orta ateşte 2 yemek kaşığı tereyağı ve 1 yemek kaşığı zeytinyağını tereyağı eriyip köpürmeyi bırakana kadar ısıtın. Süzülmüş pirinçleri ekleyin ve taneler hafif altın renginde ve mis kokulu olana kadar 3-4 dakika sürekli karıştırın.

3 Yeşil soğanların beyaz kısımlarını pirince ekleyin ve yumuşayıp mis kokulu olana kadar 1-2 dakika pişirin. 1/2 yemek kaşığı tuzla baharatlayın ve karıştırın.

4 Pilavı pişirin

3,5 su bardağı sıcak su döküp yüksek ateşte şiddetli kaynatın. Ateşi kısın, kapağı sıkıca kapatın ve sıvı tamamen çekilip pirinç yumuşayana kadar 18-20 dakika kaynatın.

5 Ocaktan alın ve karıştırmadan nar tanelerinin yarısını pirinç yüzeyine hızlıca serpiştirin. Hemen kapatın ve buharlayıp pişmeyi tamamlaması için 10 dakika dinlendirin.

6 Bitirin ve servis yapın

Pirinçleri çatalla nazikçe kabartın, nar tanelerini her tarafa yayın. Servis tabağına aktarın ve kalan nar taneleri, yeşil soğan yaprakları ve 3 dal taze maydanozla süsleyin.

Besin Değerleri

301	5g	58g	7g	3g	8g	64mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Fazla nişastayı gidermek ve pilavın lapa olmasını önlemek için pirinçleri su berraklaşana kadar iyice yıkayın. Bu adım, ayrı, kabarık taneler elde etmek için çok önemlidir.

Mükemmel pişmiş pilav için pirinç-sıvı oranını 2:3 kullanın. Çok fazla sıvı lapa pirinç, çok az ise az pişmiş ve sert pirinç yapacaktır.

Tane ayrılığını korumaya yardımcı olan koruyucu kaplama oluşturmak için sıvı eklemekten önce pirinçleri yağda 2-3 dakika kavurun.

Pirinçleri her taraftan eşit şekilde pişiren buharı hapsetmek için pişirme ve dinlendirme sırasında tencerenin kapağını kapalı tutun.

Nar tanelerini iki aşamada ekleyin - yarısını pişirme sırasında hafif lezzet infüzyonu için, yarısını da taze lezzet patlamaları ve renk için garnitür olarak.

Taneleri kırmamak ve eşit doku sağlamak için çatalla kabartmadan önce pilavı ocaktan alıp 10 dakika dinlendirin.

En sulu, en tatlı taneler için boyutlarına göre ağır gelen, gergin ve lekesiz kabuklu narları seçin.

Taze nar tanelerini buzdolabında 5 güne kadar saklayın veya kalitesini kaybetmeden 6 aya kadar dondurun.