

Hamsili Kabaklı Fırın Pilav

Toplam 36 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 22 dk

4 kişilik

Orta

~304 kcal

Rize usulü hamsili kabaklı fırın pilav, hamsiyi kabak ve pirinçle buluşturarak sulu, hafif ve sofralı bir ana yemek yapar.

Malzemeler

- 250 gr Hamsi fileto
- 1.5 su bardağı Pirinç
- 2 adet Kabak
- 2.5 su bardağı Su

Yapılış

1. Pirinci 1 litre suya 15 dakika bekletip süzün, kabakları ince yarımaya doğrayın.
2. Kabakları çok az yağda 3-4 dakika çevirip canlı bırakın.
3. Pirinç, kabak ve suyu karıştırıp kabın ortasına yayın.
4. Hamsi filetoları pilavın üstüne serdiğiniz, kenarlara da hafifçe bastırın.
5. Kapağı kapatıp önceden 190°C ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin.
6. Kapağı açtıktan sonra 8-10 dakika kısık ateşte pişirin, sonra 5 dakika dinlendirin.

PÜF NOKTASI

Kabakları ince dilimlemek pilav içinde fazla su bırakmasını azaltır.

SERVIS ÖNERİSİ

Sıcak servis edin, yanında limon dilimleri ve yeşil salata sunun.

Alerjenler

Deniz ürünleri