



haydi
mutfağa

'Kedi Pilavı' Yapalım!

Malzemeler

- 1 su bardağı pilavlık bulgur
- 3 - 4 pırasa
- 1/2 brokoli
- 1 orta boy havuç
- 1/2 demet ıspanak
- 1 avuç yeşil mercimek filizi
- 1/2 kırmızı biber
- 1/2 sarı biber
- 1 küçük kuru soğan
- 1 su bardağı soğuk su
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 çay kaşığı deniz tuzu

Süslemek için

- Havuç
- Kırmızı biber
- Krem peynir
ya da süzme yoğurt
- Turp
- Mercimek filizi
- Frenk soğanı



Bu sayfadaki etkinlik mutlaka yetişkinlerle birlikte yapılmalıdır.

Tüm sebzeleri iyice yıkayın. Havuç, pırasa, ıspanak, biber ve kuru soğanı küçük küçük doğrayın. Mercimek filizlerini ve brokoliyi de çocuğunuz elleriyle küçük parçalara ayırabilir. Sonra tüm sebzeleri zeytinyağında kavurun. Renklerini kaybetmemeleri ve diri kalmaları için yalnızca iki dakika kavurmak yeterli!

Daha sonra tuz, soğuk su ve bulguru ekleyerek kısık ateşte 10 dakika kadar pişirin. Pilav, suyunu tümüyle çeksin.

Diğer yandan elips biçiminde köfteler hazırlayın. Çocuğunuzun sevdiği herhangi bir köfte tarifini kullanabilirsiniz. Köftelerin üzerine bastırarak yassılaştırın. Fırında yağlı kâğıt üzerinde pişirin.

Pişirdiğiniz köfteleri tabağa yerleştirin. Köftelerden, kedilerin başlarını oluşturacağız. Üçgen biçiminde kestiğiniz havuç parçalarından kedinin kulaklarını ve burnunu yapın. Frenk soğanını kedinin bıyıklarını yapmak için kullanın. Bunları, biraz krem peynir ya da süzme yoğurtla tutturabilirsiniz. Bulgur pilavını, kedinin gövdesini oluşturacak biçimde tabağa yerleştirin. Biberlerden kestiğiniz şeritlerle kedinin kuyruğunu ve tasmasını da yapın. Küçük demetler halinde bıraktığınız yeşil mercimek filizleri ve turp dilimleriyle tabağın kenarını da süsleyebilirsiniz.

Not: Yeşil mercimek filizlerini evde kendiniz yetiştirebilirsiniz. Böylece yemeklerde ya da salatalarda taze taze kullanabilirsiniz. Üstelik, mercimek yetiştirme görevini çocuğunuza verebilirsiniz. Frenk soğanı bulamazsanız yerine taze soğan kullanabilirsiniz.

