



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

## TAVUKLU PIRASA



- 1 Kg. pırasa
- 200 gr. tavuk göğüs eti
- 2 Diş sarımsak
- 2 Adet havuç
- 1 Adet orta büyüklükte soğan
- 1 Çorba kaşığı salça
- 2 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Avuç pirinç
- 2 Su bardağı sıcak su
- 6 Çorba kaşığı sıvıyağ

- # Tavuk eti kuşbaşı şeklinde doğranır, bir tencerede ısınan yağa ilave edilir.
- # Tavuk eti suyunu salıp çekince, ince kıyılmış soğan, sarımsak ve 2 cm. kalınlığında doğranmış havuç konur.
- # Havuç biraz yumuşayınca salça ve yıkanmış pirinç eklenip bir kaç kez karıştırılır.
- # En son 2 cm. kalınlığında doğranmış pırasa eklenir, tuz katılır, bir kaç kez çevrildikten sonra, 2 su bardağı kaynar su eklenip kısık ateşte 45 - 50 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak servis yapılır.

Not: Arzu edilmiyorsa, tavuklu pırasaya pirinç ve salça konmaz.