



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

ETLİ PİLAV



2 Su bardağı piriç
Yarım su bardağı sıvı yağ
1 Su bardağı haşlanmış nohut
500 gr. kuşbaşı koyun eti
2 Yeşil biber
1 İri boy kuru soğan
2 Tatlı kaşığı tuz

- # İnce doğranmış soğan ve biber etle birlikte 5 bardak suyla düdüklü tencerede 20 dakika haşlanır.
- # Pilav için tencereye yağ konur biraz kızınca yıkanmış ve suyu süzölmüş piriç konur.
- # Fazla olmamak koşuluyla biraz kavrulur.
- # Şeffaflaşan piriçlerin üzerine 4 bardak et suyu eklenir, biraz tuz atılır.
- # Önce harlı ateşte, kaynayınca kısık ateşte yaklaşık 20 dakika pişirilir.
- # Demlenmeye bırakılmadan önce haşlanan ve suyu süzölen et ve haşlanmış nohut, pilavın üzerine eklenir çok az karıştırılıp yaklaşık 30 dakika dinlenmeye bırakılır.
- # Dinlenme sırasında tencerenin üzerine temiz bir kağıt konur.
- # Demlendikten sonra karıştırılabilir.

Not: Pilavdan iyi netice almak için nişastası gidene kadar piriç iyice yıkanmalıdır.