YEŞİL MERCİMEKLİ PİLAV

2 Su bardağı pirinç
1,5 Çay bardağı yeşil mercimek
1,5 Çorba kaşığı tereyağı
4 Çorba kaşığı sıvıyağ
3 Su bardağı su ya da et suyu
1 Tatlı kaşığı tuz

Bir gece önceden mercimek ayıklanır, yıkanır. Üzerine 2 su bardağı temiz su konur. Ertesi günü aynı suyla çok kısık ateşte, hiç su kalmayana kadar haşlanır.
Bu arada pirinç, içinde tuz ve birkaç damla limon suyu bulunan bol sıcak suda yarım saat bekletilir. Daha sonra soğuk suda nişastası gidene kadar yıkanır.
Tencereye tereyağı, sıvıyağ konur. Yağlar ısınıp karışınca hazırlanan pirinç katılır. Pirinç şeffaflaşana kadar kavrulur.
Üzerine haşlanmış mercimek eklenir, birkaç dakika daha kavrulur. Etsuyu ve tuz katılır.
Tencerenin kapağı kapatılır. Pilav kaynama noktasına gelince ateş kısık ayara getirilir, 15 dakika pişirilir.
Tencere ile kapak arasına emici bir kağıt yerleştirilir, en az yarım saat dinlendirilir. Pilav ezilmeyecek şekilde karıştırılır. Servise sunulur.

Not: mercimek, A, B ve C vitamini ve demir içerir. İçindeki demir miktarı yumurtanınkine denktir. Protein açısından da zengindir, 100 gr. mercimek 24,7 gr. protein içerir.