



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

## ERLER PİLAVI



- 2 Su bardađı pirinç
- 1 Adet tavuk göğsü
- 1 ay bardağı antepfıstığı
- 1,5 çay bardağı ayçiçek yağı
- 1 Tatlı kağığı tuz
- 3 Su bardađı tavuk suyu

- # Tavuk göğsü, tencereye ya da düdüklü tencereye yerleğtirilir, üzerini geçecek kadar su konur, yumuğayana kadar hağlanır.
- # Bu arada, pirinç tuzlu, ılık suda yarım saat bekletilir. Daha sonra soğuk suda birkaç kez yıkanır, süzgece alınır.
- # Tencereye ayçiçek yağı konur, orta ateğe ısınınca, antepfıstığı ve pirinç eklenir, yaklağık 10 dakika kavrulur.
- # Daha sonra hağlanmış, küçük parçalara ayrılmığ tavuk göğsü ve tuz ilave edilir, birkaç kez çevrilir.
- # En son et suyu eklenir. Tencerenin kapağı kapatılır, orta - kısık ateğ arası ayarda 20 dakika piğirilir. zerine emici bir bez örtülür, yarım saat dinlendirilir.
- # Süre sonunda pilav dikkatlice karığtırılır, servise sunulur.

Not: Eler pilavı, bademle de hazırlanabilir.