



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

## BEZELYELİ PİLAV



2 Su bardađı pirinç  
1 Su bardađı bezelye konservesi  
1 demet maydanoz sapı  
1,5 çay bardağı sıvıyağ  
1,5 Tatlı kaşığı tuz  
3 Su bardađı su ya da et suyu

- # Ayıklanmış pirinç tuzlu, bol kaynar suyun içine ıslatılır. Su soğuyunca pirinç, soğuk suda birkaç kez yıkanır, suyu süzülür.
- # Tencereye sıvıyağ konur, orta ateşte ısınınca ince kıyılmış maydanoz sapı atılır.
- # Maydanoz sapı yakmadan, rengi hafif değişene kadar kavrulur.
- # Daha sonra pirinç ve tuz ilave edilir, pirinçler kırılmayacak şekilde 8 – 10 dakika kavrulur.
- # zerine suyu szlmş bezelye konservesi katılır, 1 – 2 dakika çevrilir.
- # En son sıcak et suyu ya da su eklenir, karıştırılır., tencerenin kapağı kapatılır.
- # nce orta ateşte 5 dakika sonra kısık ateşte 15 dakika pişirilir, ocaktan alınır.
- # Tencere ile kapak arasına, temiz, emici bez ya da kağıt havlu konur, 25 – 30 dakika dinlendirilir.
- # Servis yapılacağı zaman kase hafif ıslatılır, dinlenmiş ve karıştırılmış pilav biraz bastırarak yerleştirebilir, düz bir tabağa ters çevrilir.

**Not:** Maydanozun besleyici kısmı sapıdır. Günde sapı ile beraber 30 gr. maydanoz yemek vücudun A ve C vitamini ihtiyaını karşılar.