



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

LAHANALI PİLAV



2 Su bardağı pirinç
1,5 Su bardağı ince kıyılmış lahana
1 Adet orta boy havuç
3 Adet orta boy taze soğan
1 Tatlı kaşığı kri ya da kimyon
Yarım su bardağı sıvıyağ
3 Su bardağı su ya et suyu
1,5 Tatlı kaşığı tuz

- # Sıcak tuzlu bol suya pirinç ıslatılır. Diğer işlemlerin yapıldığı süre ıslı kalır.
- # Lahana kibrit p şeklinde ince kıyılır, havuç rendelenir, taze soğan ince doğranır.
- # Tencereye sıvıyağ konur, orta ateşte ısınınca kri ya da kimyon eklenir, rengi yağa çıkana kadar kavrulur.
- # zerine lahana, havuç ve taze soğan birlikte eklenir, harlı ateşte lahana suyunu salıp çekene kadar sürekli karıştırılır.
- # Daha sonra suda bekledikten sonra nişastası gidene kadar yıkanmış pirinç ilave edilir, 3 - 4 dakika orta ateşte kavrulur.
- # Karışımın zerine tuz serpilir, 3 su bardağı soğuk et suyu ya da su katılır.
- # Tencerenin kapağı kapalı olarak, önce orta ateşte 10 dakika sonra kısık ateşte 10 dakika olmak üzere 20 dakika pişirilir.
- # Tencere ile kapak arasına temiz, emici kağıt konur, en az yarım saat dinlendirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Bu pilav lahana yerine aynı lde soya filizi ile de hazırlanabilir.