



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

PİLAV PİŞİRME YÖNTEMLERİ

1. Kabartma yöntemi

Yarım tatlı kaşığı tuz katılmış 2 fincan suyu kaynatın, 1 fincan pirinç ilave edin, bir taşım kaynatın, tencerenin kapağını kapatın ve demlenmesini bekleyin. Bu yöntemle pişirilmiş pirincin tüm besin değerleri korunur. Düşük kalorili ve özellikle esmer pirinç bunun için daha elverişlidir.

2. Risotto yöntemi

Pirinç devamlı karıştırılarak az yağda hafif kavurulur ve devamlı sıvı ilave edilir. Pirinç ile birlikte istediğiniz sebzeyi ve eti kavurun. Pilav: 2 bardak su, 1 bardak pirinç: Sıvıyı birden dökün, tencerenin kapağını kapatın ve demlemeye bırakın. Bu yöntemle hazırlanmış pirincin aroması çok kuvvetlidir

3. Haşlama yöntemi

Pirinci 1.5-2 litre tuzlu suda haşlayın ve bir süzgece dökerek süzölmeye bırakın. Bu yöntemi daha çok pişirme torbaları içinde satılan pirince uygulanır.