



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PİLAV PİŞİRME TEKNİKLERİ

Milli Eğitim Bakanlığı  
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi  
Ankara 2007

Pilavların pişirilmesinde 3 üç teknik kullanılır.

1. Haşlama tekniği ile pilav pişirme
2. Salma tekniği ile pilav pişirme
3. Kavurma tekniği ile pilav pişirme

Üç teknikte de pilav pişirme kayar su ile yapılır. Ancak kullanılan tekniklerde işlem farkı vardır. Genellikle 1 kg pirinç için 250 g tereyağı (veya 1 su bardağı sıvı yağ) , 1 yemek kaşığı tuz, 1-1.3 litre su kullanılır. Bu ölçü pirincin cinsine ve özelliğine göre değişir.

### Haşlama Tekniği İle Pilav Pişirme

Diyet mutfağında önemli yer tutan haşlama tekniği daha çok kalp-damar, mide, şeker, vb. hastalığı olan hastalar için idealdir. Bu teknikte her ne kadar yapılan işlemlerle pirincin vitamin değerinde eksilmeler olsa da diyetler için önemlidir. Sindirimi daha kolaydır. Enerjisi daha düşüktür.

### Salma Tekniği İle Pilav Pişirme:

İyi bir pilav için çok tercih edilmeyen bu teknikte pirincin özelliği, cinsi ve kalitesi oldukça önemlidir. Pirincin su çekme özelliği iyi test edilmelidir. Çünkü su ve pirinç ölçüsü pilavın kalitesi ile doğrudan ilgilidir.

### Kavurma Tekniği İle Pilav Pişirme:

Ticaret mutfaklarında en sık kullanılan bu teknik kaliteli pilav yapımında oldukça önemlidir. Bu teknikte işlem basamakları doğru uygulandığında iyi bir pilav elde etme fırsatı daha fazladır. Ancak pirinç kavulduğu için besin değeri ve sağlık olumsuz etkilenmektedir.