



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZOR DOST PİLAVI

2 su bardağı pilavlık pirinç
Yarım kg tavuk göğüs eti
3,5 su bardağı tavuk suyu
1 tatlı kaşığı tuz

Önce tavuk göğsü haşlanır ve et didiklenir. Sonra tencereye tereyağı konur, orta ateşte eriyince didiklenmiş tavuk etleri yerleştirilir. Üzerine biraz tuz serptikten sonra yıkanmış, suyu süzölmüş bulgur konur. Biraz daha tuz serptikten sonra Tavuk suyu eklenir. Kapak kapatılır. Yaklaşık 15 dakika pişirilir. Yarım saat dinlendirilir. Sonra düz servis tabağına ters çevrilir.