



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ACEM TAVUĞU (İRAN)

4 adet yumurta  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1 su bardağı pirinç  
1,5 su bardağı su  
1 adet tavuk göğsü  
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık  
Tuz  
Karabiber  
Maydanoz  
Süslemek için:  
Haşlanmış bezelye

Yumurtaları tek tek çırparak, çok az yağ konulmuş yapışmaz yüzeyli tavada omlet yapın. Bu arada pirinci yıkayıp suyunu süzün. 1 çorba kaşığı tereyağında pirinci ve fıstığı hafifçe kavurup, üzerine suyu ekleyin. Tuzunu ayarlayın. Kısık ateşte pilavı pişirin. Tavuk göğsünü de haşlayıp incecik didikleyin. İnce kıyılmış maydanozla birlikte tavuk etini pilava karıştırın. Karabiber ekleyin. Daha sonra her bir omleti düz tabağa koyup, üzerlerine pilavı paylaşın. Ters çevirip, bezelye ile servis yapın.