



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BADEMLİ PİLAV

3 su bardağı haşlanmış pirinç
1/3 su bardağı badem içi (ince dövülmüş)
1/3 su bardağı soya yağı
1/3 su bardağı kadar ince şerit halinde dilimlenmiş havuç
1 çorba kaşığı kadar ince doğranmış kırmızı biber
1 çorba kaşığı margarin
2 çorba kaşığı taze doğranmış maydanoz
Tuz

Bir tavaya margarinini koyup eritin. Soya yağını ilave edin. Yağ kızdıktan sonra badem içi, havuç ve kırmızı biberi, bademler altın rengi alıncaya kadar pişirin. Pişirilen pilav ve kıyılmış maydanozu ilave edip karıştırın. Sıcak servis yapın.