



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK SUYUNA PİLAV

İstanbul Büyükşehir Belediyesi

2 su bardağı pirinç
1 adet soğan (ince doğranmış)
2-3 diş sarımsak (ince doğranmış)
1 adet kırmızı biber (ince doğranmış)
1 adet domates (ince doğranmış)
10-12 adet mantar(doğranmış)
1 adet tavuk göğsü (kuşbaşı doğranmış)
Yarım su bardağı bezelye (haşlanmış)
4-4,5 su bardağı balık suyu
Bir tutam safran
Tuz
Karabiber

Zeytinyağında soğan, sarımsak, kırmızı biber yumuşayınca kadar kavrulur.
Bunlar yumuşadığında domates eklenir ve bunlar da yumuşayana dek pişirilir.
Balık suyu buna ilave edilir, su kaynayınca pirinç, safran, karabiber ve tuz buna eklenir ve pilav kısık ateşte pişirilir.
Bir tavada tavuk sote edilir, pişmesine yakın mantar eklenir.
Bunlar piştiğinde bezelyelerle birlikte pilava ilave edilir.
Pilav 10-15 dakika kadar demlendirilir ve sıcak olarak servis edilir.

