



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BRÜKSEL LAHANALI PİLAV

3 su bardağı pirinç
2 çorba kaşığı arpa şehriye
50 gr margarin
2 çorba kaşığı zeytinyağı
300 gr brüksel lahanası
1 kahve fincanı konserve mısır
5 su bardağı et suyu
Tuz, karabiber

Pirinci yıkayıp süzün ve ılık su ile ıslatıp 20 dakika bekletin. Birkaç kez yıkayıp süzün. Brüksel lahanaların dış yapraklarını soyup yıkayın ve sap kısımlarını kesin.

Bir tencerede margarini eritip arpa şehriyeyi kavurun. Süzölmüş pirinci ve zeytinyağını ilave edip karıştırarak 1-2 dakika kadar kavurun. Brüksellahanalarını ve et suyunu ilave edin. Mısır, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Tencerenin kapağını kapatıp pirinç suyunu çekinceye kadar kısık ateşte pişirin. 10 dakika kadar dinlendirin. Tahta kaşıkla harmanlayıp sıcak olarak servis yapın.