



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BRÜKSEL LAHANALI PİLAV

2 bardak piring
2 bardak et suyu
250 gr brüksel lahanası
3 yemek kasigi tereyağı
Tuz

Pirinci yıkayıp ayıklayın, sıcak tuzlu suda 30 dk bekletin.

Pilav tenceresine 2 bardak et suyu, 2 yemek kasigi yağ ve biraz tuz koyup kaynatın. Suyu süzölmüs pirinci katıp kısık ateşte suyunu çekirin.

30 dk demlendirin.

Lahanaların dış kabuklarını ayıklayıp yıkadıktan sonra sıcak tuzlu suyun içine atarak yumuşayana dek haşlayın.

Suyunu süzün ve eritilmiş 1 kasik yağın içinde sote yapın.

Pilavi ortası açık bir kalibin içine bastırarak yerleştirin ve yuvarlak bir tabaga ters çevirin. Ortasına lahanaları koyun ve kırmızı biberle süsleyin