



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ LAPA (DİYET)

1 ay bardağı pirinç
2 domates
1/2 kaşıık tereyağı
2 bardak tavuk suyu

Pirinç ayıklandıktan sonra bol suda tozu gidinceye kadar yıkanır, ayıklanır. Domatesler bir tencereye rendelenir. Kabukları atılır. Tereyağı da ilâve edilir. Karıştırılıp tereyağı eritildikten, domatese sindirildikten sonra tavuk suyu içine konur. Kaynamaya başlayınca pirinç de atılır. Pirinçler bir taraftan kaşııkla ezilir. Taneler orba kıvamında yumuşayınca kadar kaynatılır. Süzgeçten geçirilerek hastaya verilir. Doktor sakınca bulmadığı takdirde pirinleriyle birlikte verilebilir.

Not: Bu lâpâ, sade suyla da, yapılabilir.

[ML® Lapa için tıklayın](#)