



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNARLI PİLAV

1 Enginar kalbi (Marketlerde cam kavanozlarda satılıyor.)
2 su bardağı pirinç
1 kase dereotu
1 kase haşlanmış bezelye
2 çorba kaşığı yağ
Tuz
Karabiber

Üzerine en az iki saat önceden kaynar su ve biraz tuz dökmek suretiyle, pirinçleri haşlayın. Daha sonra yıkadığınız pirinçleri, ince kıyılmış dereotu, tuz, karabiber ve bezelye ile harmanlayın. Pilavı pişireceğiniz tencerenin dibine enginar kalplerini dizin. Üzerine malzemeli pirinci yayın. En üstüne sıvı yağı ve 2 su bardağı + 2 parmak kaynar suyu da ekledikten sonra, pişmeye bırakın. Pirinçler suyunu çekince, enginarlı pilavınız pişmiş demektir. Biraz demlendikten sonra, servis tabağına ters çevirin. Enginar kalpli, pasta görünümünde sağlıklı ve hafif pilavınız hazır.

Not: Enginar kalbi bulamazsanız, taze enginarları ufak parçalar haline getirip de kullanabilirsiniz. Karışık bir salata yanında, bir dilim enginarlı pilav ve bir bardak ayran, son derece light ve her türlü besin grubunu içeren bir akşam yemeği seçeneği olacaktır.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 20.05.2024