



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABUNE PİLAVI (BURDUR)

400 gr et (haslanarak ufak ufak didilecek)  
1-2 büyük kuru soğan (ince ince piyazlık doğranmış)  
1,5-2 su bardağı haslanmış nohut  
2 su bardağı pirinç  
4 su bardağı et suyu  
Tuz (istenilen ölçüde)  
Karabiber (bu pilavın lezzeti özellikle bu baharattan gelir ve piserken içine, pistikten sonra da üzerine bolca ekilir)

Eti haslandıktan sonra ufak ufak didelim (et suyunu dokmeyelim kullanacağız). Piyazlık olarak (ince ince yarım halka şeklinde) doğranan soğanı tencerede 1-2 kasık sıvı yağda çevirelim (aslında normalde cig soğan ve et beraber tencereye dösenmektedir ama ben evde yaparken soğanın diri kalmaması için böyle bir ön pişirme yapıyorum). Sonra soğanın üstüne eti, etin üstüne de ilik suda kabarmış pirinç doseylim, istenilen miktarda tuzu ilave edip, tencerede biraz da pirinçle beraber 5 dakika kadar çevirelim (pilavın tane tane olması için pirinç su ilave etmeden önce tuzla beraber biraz kavurma işlemi yapmak faydalıdır), en üste de haslanmış nohutları koyalım ve çok az bir miktar karabiber ekelim. Bu malzemelerin üzerine kaynar haldeki et suyunu dokelim ve tencerenin kapagini kapatarak kısık ateşte pilavın suyunu çekmesini bekleyelim. Suyunu çeken pilavın altını kapatıp, 5-10 dakika kadar demlenmeye bırakıp, bu sürenin sonunda tencerede harmanlayalım ve servis tabağına alalım, üzerine tekrardan bolca karabiber dolastırıp sıcak sıcak servis yapalım.