



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALKANLI PİLAV

Yarım kg kalkan balığı
2 su bardağı pirinç
1 adet kuru soğan
2 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı çam fıstığı
Karabiber, tuz
3,5 su bardağı su

Balık az tuzlu suda haşlanır. Sonra didiklenir. Yağ tencereye atılır. Eriyince fıstık atılır, pembeleştirilir. İnce kıyılmış soğan eklenir, kavrulur. Üzerine yıkanmış pirinç katılır. 2-3 dakika birlikte kavrulur. Tuz ve karabiber katılır. Suyu verilir. En üste balık konur. Kapaklı olarak kısık ateşte 25 dakika pişirilir. Yarım saat demlendirildikten sonra dikkatlice karıştırarak tenavül edilir.