



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALKAN BALIKLI PİLAV

Kalkan balığı ayıklamalı ve yıkanmalıdır. Bundan sonra balığı parça parça doğramak gerekir. Kalkan parçalarını bir tava içine zeytinyağı koyarak ve balıkları da içine atarak kızartmalı, yeteri kadar ayıklanmış ve yıkanmış pirinci de içine katarak ateşte 1 - 2 defa çevirmelidir. Sonra balıklarla pirinci tencereye dizerek üstüne pirincin iki misli su eklemek gerekir. Tencerenin ağzını kapatmadan orta kor üzerinde su çekilinceye ve pirinç ilik gibi pişinceye dek ateşte tutunuz. Sonra tencereyi istifiyle alt üst edip geniş bir tabağa aktarınız. Soğuduktan sonra sofraya alınız.
