



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANALI PİLAV

Malzemeler

2 su bardağı pirinç (500 gr)
3+1/2 su bardağı su (875 ml)
1 su bardağı zeytinyağı (250 ml)
100 gr dolmalık fıstık (kavrulmuş)
2 çay kaşığı yeni bahar
50 gr kuş üzümü
1 çay kaşığı tarçın
500 gr lahana
2 adet kuru soğan
200 ml domates püresi
1 demet dereotu
3 çay kaşığı şeker
Tuz, karabiber

Yapılışı

Pirinci ayıklayın. Bir kabın içine koyun ve üzerine, kabı kaplayacak şekilde, sıcak su doldurun ve 2 kaşık tuzla birlikte, su soğuyana kadar, pirinci şişirin.

Pirincin üzerine koyduğunuz su soğuyunca, süzün ve pirinçlerden duru su çıkana kadar yıkayın ve iyice süzölmeye bırakın.

Lahana yapraklarını, sert kısımlarını ayıkladıktan sonra, ince ince kıyın.

Soğanları kıyın ve 1/2 su bardağı zeytinyağı ile, pembeleşinceye kadar kavurun. Kıyılmış lahanaları da ekleyin ve 10 dk kadar kavurmaya devam edin.

Geri kalan 1/2 bardak zeytinyağını, tencerede hafifçe kızdırın ve süzdüğünüz pirinci, bu yağda devamlı karıştırarak, 10 dk kavurun. 3 1/2 su bardağı sıcak su ilave edin.

Kavrulmuş soğan, lahana ve dolmalık fıstıkları, yeni bahar, domates püresi, şeker, kuş üzümü ve tarçını da pirince ilave edip; tuz ve karabiberle lezzetlendirin. Pilav suyunu çekinceye kadar, önce kuvvetli ateşte, sonra da hafif ateşte, pişirin.

Lahanalı pilavınız hazır olunca, üzerine 1 demet kıyılmış dereotu ilave edin ve bir kağıt havluyla kapatıp, demlenmeye bırakın. Soğuk olarak servis yapın.