



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANALI PİLAV

Emine Beder

1/2 kg lahana
2 su bardağı pirinç
orta boy soğan
2 orta boy havuç
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 çorba kaşığı kuş üzümü
3/4 çay bardağı sıvı yağ
1-2 çorba kaşığı şeker
1 tatlı kaşığı nane
1/2 demet dereotu
tuz, karabiber, yenibahar
1/4 limon suyu

Pirinçleri ılık tuzlu limonlu suda 1/2 saat bekletelim. Birkaç su yıkayıp süzgece alalım. Tencereye sıvı yağı alalım. Küp doğranmış soğanları hafifçe pembeleşene dek kavuralım pirinçleri ilave edip şeffaflaşana dek kavurmaya devam edelim. İri rendelenmiş havuçları, dolmalık fıstıkları, kuş üzümünü, tuzu ve şekerini ilave edip birkaç kez çevirelim. İnce şeritler halinde kıydığımız lahana yapraklarını ilave ederek karıştıralım. 2 su bardağı kaynar su ilave edip ağır ateşte pirinçler suyunu çekene dek pişirelim. Pilavı ateşten alıp 20 dakika demlendirerek nane, karabiberi, yenibaharı, kıyılmış dereotunu ilave edip karıştırarak servis yapalım.