



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LİGHr PİLAV

MALZEMELER

Pirinç:320gr

Havuç:1ad

Bezelye:100gr

Mısır:50gr

Salatalık Turşusu:50gr

tuz:diyet tuz olmaz

YAPILIŞI

Pirinçleri,havuçları,misiri ve bezelyeyi haşlayalım. Salatalıkları ve havuçları julyen doğrayalım. Malzemeleri süzdürüp sogutalım. Hepsini karıştırıp bol limonla servis yapalım.