



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER PİLAVI (ÇANAKKALE)

Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

2 adet lüfer
3 su bardağı pirinç
1 adet iri soğan
1 tatlı kaşığı nane
5 adet defne yaprağı
1 tatlı kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
2 su bardağı ayçiçeği yağı
Yarım su bardağı ayçiçeği yağı
3 su bardağı su

Balık 7unlanmadan- 2 su bardağı ayçiçeği yağında pembeleşene kadar kızartıldıktan sonra, yağdan çıkarılarak, bekletilir. Soğan doğranarak, yarım su bardağı ayçiçeği yağı ile pembeleştirildikten sonra, tuz ve su ile kaynamaya bırakılır. Kaynama başladığında yıkanmış pirinçler suya salınır. Su çekilmeye başladığında, pişirme kabına bütün haldeki balıklar da eklenir ve pilavın suyu tamamen çekilene kadar, birlikte pişirilir. Pişirilme bittiğinde, pişirme kabının üzerine, nane, defne yaprağı ve karabiber konularak servis edilir.

