



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER PİLAVI

THY Skylife

3 adet lüfer
2 su bardağı pirinç
1 çay bardağı zeytinyağı
½ çay kaşığı tarçın
2 çay kaşığı tuz

Balıkları temizleyip fileto çıkarın ve hafifçe tuzlayın. Tencereye zeytinyağını koyup, tuz ve 4 su bardağı suyu ekleyin. Kaynamaya başlayınca pirinci yıkayın ve suyun içine koyun. Balıkları da pirincin üzerine yatırın ve kapağını kapatın. Tamamen suyunu çektiğinde biraz dinlendirip pilavı tabaklara alın ve üzerlerine balıkları yerleştirip tarçın serperek servis edin.

