



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFERLİ PİLÂV

"Kitabüt Tabbahin" 13. yy. el yazması yemek kitabı
Günümüze Uyarlayan: Osman Güldemir

Lüfer 1 orta boy 350 gr. (Temizlenmiş, 1 tatlı kaşığı tuz ile tuzlanmış)
Tuz 2 tatlı kaşığı 12 gr.
Zeytinyağı 1 yemek kaşığı 10 gr.
Su 3 su bardağı 600 ml
Pirinç 1,5 su bardağı 270 (Üç kez yıkanmış ve süzölmüş)
Tarçın ¼ tatlı kaşığı 0,5 (Toz)

Tencereye zeytinyağı konur, su eklenir. Kaynamaya başlayınca pirinç salınır, 1 tatlı kaşığı tuz atılır.
Balık üzerine yatırılır ve tencerenin kapağı kapatılır.
Suyunu çekince biraz dinlendirilir.
Pilav tabağa konur ve üzerine düzgünce balıklar yerleştirilir. Tarçın ekilip tüketilir.

