



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER PİLAVI

Tuğrul Şavkay

450 gr. baldo pirinci (2 su bardağı)
3 adet lüfer 250 gr.'lık (temizlenmiş)
Tuz
150 ml. zeytinyağı (2/5 su bardağı)
750 ml. su (3 su bardağı)
1 çay kaşığı tarçın

Pirinci ayıklayın. Soğuk su ile üç su yıkayıp bulanık, nişastalı suyunu dökün. Yıkama suyu berraklaşınca pirinci bir süzgece çıkarıp süzdürün. Balıkları soğuk su ile yıkayıp, süzgece çıkarın ve tuzlayın. Bir tencerede zeytinyağını hafifçe kızdırın. Sıçramaması için dikkatlice kenardan suyu ekleyip bir taşım kaynatın. Tuzunu ekleyip, pirinçleri salın ve üzerlerine hazırladığınız balıkları dizin. Tencerenin kapağını kapatın. Ateşi kısarak pilavı 15 dakika pişirip ateşten alın. Pişen pilavı 10 dakika dinlenmeye bırakın. Bu süre sonunda kapağını açıp, balıkları tencereden bir tabağa alın. Pilavı tahta bir kaşıkla, pirinçleri ezmemeye özen göstererek karıştırdıktan sonra sahanlara boşaltın. Üzerlerine balıkları dizip, tarçın serperek servis yapın.

