



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEKLİ PİLAV

MALZEMELER

2 su bardağı pirinç

1,5 adet havuç (çiçek şeklinde kesilmiş)

1/4 tavuk göğsü (kuşbaşı doğranmış)

1/2 adet küp şeklinde doğranmış havuç

7-8 adet taze fasulye (verevine kesilmiş)

1/2 bardak az haşlanmış yeşil mercimek (1 tatlı kaşığı süslemek için ayrılır)

1 çay bardağı soya yağı

Yeterli miktarda karabiber, kırmızıbiber ve tuz

1/2 demet maydanoz

HAZIRLANIŞI

Teflon tencereye 1/2 çay bardağı soya yağı koyun. Havuçları kızartın ve tencerede bırakın. Başka bir tencereye kalan yağı koyun. Isınınca içine tavuk etlerini atın ve karıştırın. Suyunu çekince küp şeklinde doğranmış havuçlar ve taze fasülyeden atıp tuz ilave edin, hepsi suyunu çekinceye kadar kısık ateşte kavurun ve ateşi kapatın. Pirinç, haşlanmış mercimek, karabiber ve kırmızı biberi de katarak iyice karıştırın. Bu karışımı teflon tenceredeki havuçların üzerine yayın ve dört bardak sıcak su dökün. Kaynamaya başlayınca kısık ateşte suyunu çekinceye kadar pişirin, 5-6 dakika dinlendirin Servis tabağına ters çevirin Havuçların aralarına maydanoz dalları yerleştirin. Sıcak servis yapın.

[ML® Yeşil Mercimekli Pilav için tıklayın](#)