



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MÜCENDRA PİLAVI (KIBRIS)

KKTC'de İmgesel Yemekler
Doğu Akdeniz Üniversitesi

Mercimek
Pirinç
Soğan
Tuzot
Limon
Zeytinyağı

Mücendra pilavı yeşil mercimek ve pirinçle yapılır. Öncelikle pirinç ve mercimek suyun içerinde bir süre kaynatılır. Ardından tencerenin içerisine zeytinyağı, iki kasık limon suyu, bir kasık tuzotu ve kavrulmuş soğan eklenip, on dakika kadar kaynatılması halinde mücendra pilavı hazır olmaktadır. Bu yemeğin yanında süzme yoğurt, zeytin ve yeşil (taze) soğan pilava ayrı bir tat, sofraya ise ayrı bir esni vermektedir.

Not: Eskilerin "fakir yemeğı" olarak adlandırdığı mücendra pilavı, Kıbrıslıların ana yemeklerinden biridir. Kıbrıs'ta sehiyeli pirinç pilavı ve bulgurdan sonra en fazla pısrılan pilav türüdür. Mücendra pilavının diğerk pilavlardan farkları, pilavın yeşil mercimekle yapılması ve içerisine çok az pirinç katılmasıdır. Mücendra pilavı, içerisinde pirinç ve yeşil mercimek bulundurmasından dolayı çok sağlıklı bir pilavdır. Özellikle ocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerinde önemli bir yere sahiptir. Ayrıca esitli hastalıkların önlem ve tedavisinde de oldukça faydalıdır. Pilav, içerdiği mineraller ve proteinler sebebiyle, vücuda enerji verir ve vücuda kuvvetlendirir. Doyurucudur, zihni açar. Yüksek tansiyonu düşürür. Hazmı kolaylaştırır, ishali de keser. Kandaki kolesterol oranını azaltır. Böbrek taşı oluşumunu önler. Kan şekeri düzeyini sabit tutar. Dğeriğinde bulunan kanser önleyici maddeler sayesinde, basta bağırsak kanseri olmak üzere kansere karşı koruyucudur.