



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PEHLİLİ PİLAV (TOKAT)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

2 su bardağı pirinç
1 su bardağı nohut (haşlanmış)
4 yemek kaşığı tereyağı
3 su bardağı et suyu
1 tatlı kaşığı tuz
Pehlisi için;
1 kg pehlilik et
3 yemek kaşığı yoğurt
Kızartmak için tereyağı

Pehlilik etin iki tarafı da yoğurtla terbiye edilir. Terbiye edilen pehli 1-2 saat bekletilir. Tereyağı ile bir tencerede kızartılır. Pilava da yetecek kadar su konularak et yumuşayınca kadar haşlanır. Et suyuyla nohutlu pilav pişirilir Pişirilen pehli parçaları pilavın üzerine konularak servis yapılır.

Not: İçine konan parça ete pehli dendiği için bu ismi almıştır.

