



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## PERU PİLÂVI

Bir tavaya 2 çorba kaşığı zeyrinyağıyla 1 çorba kaşığı sadeyağ koyup bunu orta ısılı ateşte eritmeli. Yađ ısınınca küçük parçalara doğranmış tavuk etini (tavuk yoksa et parçaları, hattâ jambon veya salam da olabilir) katmalı. Bir-iki dakika kuvvetli ateşte kızartmalı. Sonra 1 kutu konserve iç bezelyenin suyunu dökttükten sonra bezelyeyi tavadakilere katmalı. Gereklike azar azar kaynar et suyu katarak tavadakileri on dakika kuvvetli bir ateşte pişirmeli. Bezelyeler pişince bir başka kapta pişirilerek demlendirilmekte olan pirinç pilâvına katmalı. Pilâvi bir-iki defa karıştırdıktan sonra servis tabağına almalı ve servis yapmalı. İsteyenler iç bezelyeye iki domates de katabilirler.

---