



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PİLAVLAR HAKKINDA

Pilav, et suyu veya tavuk suyu ile pişirilirse daha lezzetli olur. Sade olarak pişirildiği gibi, besin değerini ve lezzetini arttırmak, görünümünü güzelleştirmek için yardımcı yiyecekler katılarak da pişirilir. Eklenen yiyecek baklagil ise (mercimek, nohut, fasulye) proteinin biyolojik değeri yükselir, et proteinine yakın olur. Etle pişirilen pilavların protein değeri daha da yüksektir.

Pilav yapılırken konulan su miktarı pirincin cinsine göre değişir. 1 ölçü pirince 1,5 veya 2 ölçü su konur. Piştikten sonra üzerine kâğıt kapatılarak 10-15 dakika demlendirilir. İkram edileceği zaman tahta kaşıkla karıştırılır. Pilavı alabilecek büyüklükte çukur bir kâseye yerleştirilip servis tabağına ters çevrilir. Etrafı mevsime göre domates dilimleri veya iri kıyılmış marul yaprakları ile süslenir.

Pirinci bilerek alın, ne kadar su kaldıracağını deneyip, öyle pişirin. Pilavı demlendirirken sakın karıştırmayın. En önemlisi, yalnız bir öğünlük pişirin. Öteki öğüne kalıp ısıtılarak yenen pilav, pilav olmaktan çıkar, bunu asla unutmayın.

