



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TEREYAĞLI LAPA (DİYET)

1 ay bardağı pirinç
2 bardak su
1/2 kaşığ tereyağı
Tuz

Pirinç ayıklandıktan sonra bol suda yıkanır, temizlenir. Uygun bir kaba konulan iki bardak su, kaynamaya başlayınca pirinç içine konur. Yarım kaşığ tereyağı da ilâve edildikten sonra pirinçler çorba kıvamına gelinceye kadar pişirilir. Bir taraftan da kaşığla hafif hafif pirinçler ezilir. Tencere ateşten indirildikten sonra bir süzgeçten geçirilerek lapa hastaya verilir.

Not: Doktorun tavsiyesi müsaitse pirinç taneleriyle birlikte de verilebilir.