



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ ESMER PİLAV (DİYET)

5 kişilik

1 su bardağı esmer pirinç

2,5 su bardağı su

1 adet dolmalık kırmızı biber

Yarım su bardağı haşlanmış bezelye

2/3 su bardağı dondurulmuş veya konserve mısır

Yarım saat önceden pirinçleri sıcak su ile ıslatın. Yarım saatin sonunda pirinçlerin suyunu süzün ve iki buçuk su bardağı soğuk su ile pilav tenceresine alın. Suyun büyük kısmı çekene kadar pirinci haşlayın. Diğer taraftan dolmalık kırmızı biberin çekirdeklerini çıkarıp küçük küçük doğrayın. Doğranmış dolmalık kırmızı biber, bezelye ve mısırları, suyu çekmek üzere olan pirinçlere katıp karıştırın. Kapağını kapatın, kısık ateşte pilavı biraz daha pişirin. Ocaktan indirdikten sonra bir müddet kapağı kapalı olarak demlendirin. Sıcakken servis yapın.