



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEFİNE PİLAVI

2 bardak pirinç
yarım bardak yeşil mercimek
4 bardak su
1 etsu
2 kaşık margarin

Mercimeği bir tencreye koyup üstüne su ilave edin, ateşe koyarak hafif ısıtın (El yanmayacak derecede) iki elinizle ılık sudaki mercimekleri ovalayarak kabuklarını çıkarın. Su ısınmaya kadar bu işleme devam edin. Ateşten alarak mercimekleri ılık suda kabukları iyice çıkıncaya kadar yıkayın. Diğer yandan 4 bardak suyu ve et su tabletini ateşe koyun, tu -zunu ilave edin. Kaynayınca mercimeği ekleyip kaynatmaya devam edin. Bir taşım kaynatıp yıkanmış pirinci ilave edin. 5 dakika hızlı daha sonra ağır ateşte demlendirin. Servis yapmadan önce çatalla karıştırın. Yiyimi hafif, tutucu, acıktırmayan bir aş olan Sefine pilavı, yatınca da rahatsızlık vermez.