



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞİŞMANLATMAYAN PİRİNÇ PİLAVI

<https://www.milliyet.com.tr>

1 fincan pirinç
1 çay kaşığı hindistancevizi yağı
4 fincan su

Suyu kaynatın, içine yağı ekleyin ve pirinci ekleyip 25 dakika boyunca pişirin. Pirinç şişip kabarmaktadır. Pişen pirinci dolaba koyun ve 12 saat bekletin İşte şişmanlatmayan pirinç hazır. Soğuk yemek istemiyorsanız ıstabilirsiniz bu dirençleşen nişastanın yapısını bozmuyor.

Not: Amerikan Kimya Derneği'ne göre, hindistancevizi yağı ve 30'dan fazla çeşit pirinçle yapılan bir araştırma yayınlandı. Pirinç yüksek oranda nişasta ve kalori içerir haliyle pirinç hiç bir diyetle yer almaz. Şişmanlatmayan pirinç hayal gibi görünse de Amerikan Kimya Derneği çok ciddi bir basın toplantısı ile kalorisini azaltmış bu pirinç deneyini açıkladı. Pirincin hindistancevizi yağı ile piştiğinde ve 12 saat buzdolabında bekletip tüketildiğinde pirinçteki kalorisinin yüzde 60'a kadar azaldığını iddia ediyorlar. Yola çıkış Aslayıların pirinç yiyip yiyip kilo almaması olabilir.

