



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU BEZELYELİ PİLAV

Bezelye (250 gram, konserve)
Tavukgöğsü (1 adet)
Margarin (2 yemek kaşığı)
Pirinç (2 bardak)
Tuz (1 tatlı kaşığı)
Et suyu tablet (1 adet)
Su (3 bardak, kaynar)

1 adet tavuk göğsünü ince dilimler halinde kesin. Dilimleri uzun şeritler halinde keserek küçük kuşbaşı olarak doğrayın. Ocağa aldığınız bir tencereye 2 yemek kaşığı margarin koyun. Yağ eridikten sonra üzerine kestiğiniz tavuk etlerini ilave edin. Etleri 1,5 -2 dakika kadar karıştırarak kavurun. Bu sürenin sonunda etlerin üzerine 2 bardak yıkanmış pirinci ekleyin. Yaklaşık 10 dakika kadar karıştırarak kavurun. Bu sürenin sonunda 250 gram (süzerek bol su ile yıkadığınız) konserve bezelyeyi tencereye ilave edin. Tüm malzemeyi birkaç kez karıştırdıktan sonra 1 adet et suyu tableti elinizle parçalayarak pilava koyun ve yarım dakika kadar karıştırarak kavurun. İçine 1 tatlı kaşığı tuz serpip, 3 bardak kaynar su dökün ve karıştırın. Tencerenin kapağını kapatıp 10 dakika pişmeye bırakın. Pişen pilavı tezgaha alarak karıştırın. Demlenmesi için 2 dakika kadar bekleyin ve servise hazır hale getirin.



Fotoğraf "ana meryem" tarafından gönderildi. 13.11.2016