



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU ENGİNARLI PİLAV

1 adet tavuk göğsü
3 adet konserve enginar
1,5 su bardağı pirinç
2,5 su bardağı tavuk suyu
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay bardağı ayçiçek yağı
Yarım demet dereotu

Tavuk haşlanır, didiklenir. Enginarlar kuşbaşı şeklinde doğranır. Tencereye yağ konur, pirinç atılır, 2-3 dakika kavrulur. Üzerine tavuk ve enginar katılır. Biraz daha çevirdikten sonra tuz ve tavuk suyu eklenir. Kayayınca kapak kapatılır. Kısık ateşte 10 dakika pişirilir. Ateşten almadan hemen önce dereotu serpilir, karıştırılmaz. Yarım saat dinlendirilir. Dikkatli bir şekilde karıştırarak servise sunulur.