



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## TAVUKLU PİLAV

4 adet (700 gr) Keskinöğlü Tavuk Fileto  
2 adet Soğan  
2 diş Sarımsak  
2 adet Havuç  
3 kaşık Tereyağı  
3 bardak (700 gr) pirinç  
30 cl Tavuk suyu  
1 adet limon  
Tuz, toz biber  
Maydanoz

Soğanları ve sarımsağı soyduktan sonra ince ince doğrayın. 2 adet havucu temizledikten sonra halka halka dilimleyin. Bir tavada soğanları, sarımsakları, havuçlarla birlikte tereyağında kısa bir süre kızartın. Pirinci ilave edin ve birkaç dakika daha kızartın. Karışımın üzerine sıcak tavuk suyunu ilave edin. Pirinç sıvıyı emene kadar pişirin. Ayrı bir yerde yarım limonun suyunu sıkın. Pirince limon suyu, tuz ve biberi ilave edin ve sonra da kıyılmış maydanozu ilave edin. Teflon tavaya biraz tereyağı koyun. Üstüne tuz ve toz biberi serpin. 4 adet tavuk filetoyu eritilmiş tereyağında hızla kavurun. Sonra düşük ısıda pişirin. Pişirdiğiniz filetoları dilimleyin ve pilav üzerine yerleştirin; garnitür olarak maydanoz ilave edin.

