



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TON BALIKLI PİLAV

2 bardak pirinç
1-2 adet domates veya 1 kaşık salça
1 çay bardağı zeytinyağı
2 adet soğan
4 bardak su
Tuz
Karabiber
1 Kutu ton balığı konservesi (180 gram)

Zeytinyağını bir tencereye koyup içine ince ince doğranmış soğanı koyup pembeleşmeden kavurun. Sonra kabuğu soyulmuş çekirdekleri çıkarılmış ve fındık büyüklüğünde doğranmış domatesleri, yoksa sulandırılmış salçayı ilave edip 1 -2 kez karıştırın. Yağı süzülmüş ton balığı konservelerini de atıp bir iki defa daha karıştırıp, 4 bardak su koyun. Tuz ve karabiber atın. Su kaynayınca ısıtılmış ve yıkanmış pirinci ilave edip pilavı pişirin. Demlenmeye bırakın. Dolmalık biberleri enine keserek bir servis tabağına yerleştirin. Pilavı iyice karıştırarak servis yapın.