



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TOSYA PİLAVI (KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

2 kg. Tosya pirinci (Tercihen sarıkılçık)

400 gr. Tereyağı

Tuz

Su

2 kilo pirinç bol tuzlu ılık suda ıslatılır.

1-1,5 saat kadar bir kapta bekletilir.

Tencereye bire bir ölçüde soğuk su eklenir ve kaynatılır.

Su kaynayınca, ıslatılan tuzlu pirincin suyu süzülür.

Tuzu gidene kadar birkaç kez yıkanır ve su eklenir.

Pirinç yüksek ateşte kaynamaya bırakılır ve ara ara birkaç defa karıştırılır.

Su çekilince ateş kısılır, pirincin içindeki su buharının çıkması sağlanır.

Bu arada ayrı bir tavada tereyağı kızdırılır ve ateşten indirilen pilavın üzerine dökülür.

Ardından tencerenin kapağı kapatılır.

10-15 dakika kadar dinlendirilir.

Kapak açılır, pilav karıştırılır ve buharı çıkarılır.

Karıştırılmış vaziyette 10-15 dakika üstü açık şekilde bekletilir ve sonrasında servis edilir.

Not: Tansiyona iyi gelmediği için şeker hastalarının yememesi önerilir. Yanında cacık, çoban salata, vişne şurubu, ayran veya nar ekşisi tüketilebilir. Yaşar Pirinci de kullanılabilir. Fakat bu pirinç türü çabuk kırıldığı için sarıkılçık pirinci tercih edilir. Sarı kılçık pirinci daha çok şişer.

