



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TUZSUZ LAPA (DİYET)

1 ay bardağı pirinç
2 bardak su

Önce pirinç ayıklanır, temizlenir ve bol suda yıkanır.

Uygun büyüklükte bir kap içine su konur. Kaynatılır. Kaynamadan sonra, ayıklanmış, temizlenmiş pirinç içine boca edilir. Pirinçler pilâv kıvamından daha yumuşak hâle gelinceye kadar kaynama devam ettirilir.

Kaynama sırasında bir taraftan da kaşıkla hafif hafif bastırılarak pirinçlerin erimesine çalışılır.

Sonunda bir süzgeçten geçirilerek hastaya verilir.

Not: Doktorun tavsiyesine uygunsa pirinciyle birlikte de verilebilir.