



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mutevazi Lezzetler® Mutluluklar Diler

YEŞİL MERCİMEKLI PİLAV



2 Su bardağı pirinç
1,5 Çay bardağı yeşil mercimek
1,5 Çorba kaşığı tereyağı
4 Çorba kaşığı sıvıyağ
3 Su bardağı su ya da et suyu
1 Tatlı kaşığı tuz

- # Bir gece önceden mercimek ayıklanır, yıkanır. Üzerine 2 su bardağı temiz su konur. Ertesi günü aynı suyla çok kısık ateşte, hiç su kalmayana kadar haşlanır.
- # Bu arada pirinç, içinde tuz ve birkaç damla limon suyu bulunan bol sıcak suda yarım saat bekletilir. Daha sonra soğuk suda nişastası gidene kadar yıkanır.
- # Tencereye tereyağı, sıvıyağ konur. Yağlar ısınıp karışınca hazırlanan pirinç katılır. Pirinç şeffaflaşana kadar kavrulur.
- # Üzerine haşlanmış mercimek eklenir, birkaç dakika daha kavrulur. Etsuyu ve tuz katılır.
- # Tencerenin kapağı kapatılır. Pilav kaynama noktasına gelince ateş kısık ayara getirilir, 15 dakika pişirilir.
- # Tencere ile kapak arasına emici bir kağıt yerleştirilir, en az yarım saat dinlendirilir. Pilav ezilmeyecek şekilde karıştırılır. Servise sunulur.

Not: mercimek, A, B ve C vitamini ve demir içerir. İçindeki demir miktarı yumurtaninkine denktir. Protein açısından da zengindir, 100 gr. mercimek 24,7 gr. protein içerir.