



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

RAMAZAN PİLAVI



Yarım kg. dana kuşbaşı
1 adet kuru soğan
1 su bardağı erişte
1 su bardağı nohut
2 su bardağı pirinç
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çay bardağı ayçiçeği yağı
5 su bardağı su
1 tatlı kaşığı karabiber
1,5 tatlı kaşığı tuz

- # Nohut akşamdan ıslatılır, ertesi günü yumuşayana kadar haşlanır. Etin üzerine ince kıyılmış soğan az tuz ve 5 su bardağı su eklenir, tencerede ya da düdüklü tencerede pişirilir.
- # Tencereye tereyağı ve ayçiçeği yağı konur. Isınınca erişte atılır, pembeleşene dek kavrulur.
- # Üzerine suda bekletilmeden yıkanmış süzölmüş pirinç eklenir, 5 dakika kadar kavrulur.
- # Daha sonra üzerine nohut, soyuyla birlikte soğanlı et, tuz ve karabiber ilave edilir. Tencerenin kapağı kapatılır.
- # Kaynama noktasına geldikten sonra ateş kısılır 10 dakika daha pişirilir. Tencere ile kapak arasına kağıt havlu kapatılır, ateş söndürülür, yarım saat dinlendirilir.
- # Süre sonunda pilav geniş dişli bir çatalla pirinçler zedelenmeden karıştırılır.
- # Servise sunulur.

Not: Ramazan pilavının içerdiği erişte nedeniyle uzun süre tok tutma özelliğine sahiptir. Sahurda tüketilmesi tavsiye edilir.