

Tavuklu Yeşil Mercimekli Pirinç Pilavı

Toplam 55 dk Hazırlama 25 dk · Pişirme 30 dk 4 kişilik Kolay ~308 kcal Açılış 7/10

Yeşil mercimek ve pirincin birlikte pişirildiği bu tek tencere pilav, Doğu Akdeniz'den Anadolu'ya uzanan mücadara geleneğinin sade bir yorumu. Tavuk göğsü ekleyince doyurucu bir ana yemek oluyor. Tereyağı ve sotelenmiş soğan, bütün lezzeti bir araya bağlıyor.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı Pirinç
- 400 gr Tavuk göğsü
- 1 su bardağı Haşlanmış yeşil mercimek
- 2.5 su bardağı Su
- 1 adet Kuru soğan
- 2 diş Sarımsak
- 1 yemek kaşığı Tereyağı
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 tatlı kaşığı Karabiber
- 0.5 tatlı kaşığı Kimyon (opsiyonel)

Yapılışı

- Pirinç 1 litre tuzlu suda 20 dakika bekletip süzüp durulayın.
- Tavuk göğsünü 2 cm küpler halinde doğrayın tuz ve karabiberle baharatlayın.
- Tencerede tereyağı ve zeytinyağı 1 litre tencere doğranmış soğan 14 dakika pembeleştirin, ezilmiş sarımsağı ekleyip 30 saniye çevirin.
- Tavuğu ekleyip yüksek ateşte 5 dakika dış yüzü beyazlayana kadar sotelendirin; opsiyonel kimyonu serpin.
- Süzülmüş pirinci ekleyip 2 dakika çevirin, taneler şeffaflaşsın haşlanmış yeşil mercimek ve 2.5 su bardağı sıcak suyu katın.
- Kaynayınca kapağı kapalı şekilde 15-18 dakika su çekilene kadar pişirin; ocaktan aldıktan sonra 10 dakika dinlendirip servis edin.

PÜF NOKTASI

Yeşil mercimeği önceden haşlayıp suyunu süzün; çığ eklerseniz pirinç fazla pişer, mercimek hâlâ sert kalabilir. Pirinç 1 litre tuzlu suda bekletmek tanelerin diri kalmasını sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Yanında soğuk yoğurt ve domates-salatalık-maydanoz salatasıyla servis edin.

Alerjenler

Süt