

**Banu Atabay'ın**

*Mütevazı  
Lezzetler®*

*pilavlar*

<http://mudevazilezzetler.com/pilavlar.htm>

  
**PARK FOTO®**  
Kültür Yayınları

# Mütevazı Lezzetler® pilavlar

**Eser:** *Mütevazı Lezzetler® pilavlar*

<http://mutedavilezzetler.com/pilavlar.htm>

Ver:3.107.138 - Rev:1 -Vol:#5  
1. Baskı

**Yazar:** **Banu Atabay**

<http://banuatabay.com>

©MMVI Bütün Hakları Saklıdır Kopyalanamaz

**Editör:** *Murat Atabay*

**Fotoğraflar:**



**PARK FOTO®**

<http://park-foto.com>

©MMVI Bütün Hakları Saklıdır Kopyalanamaz

**Özgün Sayfa ve  
Kapak Tasarımı:**

*Çetin Atabay*

©MMVI Bütün Hakları Saklıdır Kopyalanamaz



**ISBN:** 975-92047-9-0

**Basım Yeri Yılı:** *Sıramat Temmuz 2006*

**Yayınlayan:**



**PARK FOTO®**

Kültür Yayınları © Temmuz 2006

<http://kultur.park-foto.com>

De Gaulle Cad. 67/C

TR-06500 Beşevler ANKARA

Tel: 0.312.213 63 57

Faks: 0.312.223 59 00

e-mail: [kultur@park-foto.com](mailto:kultur@park-foto.com)



## **Banu Atabay**

12.Ekim.1969 yılında Ankara'da doğdu, ilk, orta ve kız sanat lisesi eğitimini Ankara'da tamamladı. Önce Anadolu Üniversitesi İktisat Fakültesinde sonra Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya fakültesinde öğrenim gördü. Varşova Üniversitesi'nde Leh dili ile ilgili çalışmalarda bulundu, birçok kısa Lehçe hikayeyi Türkçe'ye çevirdi. Daha sonra, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesinde pedagojik formasyon eğitimi aldı.

Giyim tasarımı, modelistlik ve öğretmenlik yaptı, değişik sosyal kuruluşlarda gönüllü çalışmalarda bulundu, portre fotoğrafçılığı yaptı.

Çocukluğundan beri mutfak işleri en sevdiği uğraşısı oldu, 1995 yılından bu yana Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yemek ve yemek kültürü üzerine araştırmalar yapmaktadır.

Kültür Bakanlığı onaylı, Mütevazı Lezzetler serisi yemek kitapları, internet aracılığıyla satılarak, Avustralya'dan Amerika'ya kadar dünyanın pek çok ülkesindeki Türkler tarafından en çok tercih edilen yemek kitapları oldu.

Yumuşacık ipek gibi saçları vardı.  
Çocukken kucağına oturup saçlarını karıştırırdım.  
“*Ne kadar güzel saçların var*” derdim.  
“*Yeğenim ben pilavı çok severim ve çok yerim, pirinç saçları güzelleştirir,  
büyüyünce bana bol bol pilav yap*” derdi.  
Ben büyüdüm bol bol pilav yaptım, hatta pilav kitabı bile yazdım,  
ne yazık ki hiç birini O'na yediremedim.

*Rahmetli Dayım  
Özcan Sevin'in anısına...*

İçindekiler .....	5
Önsöz .....	8
Pilavlar Hakkında .....	10
<b>Geleneksel Pilavlar .....</b>	<b>13</b>
Sade Pilav .....	15
Lapa .....	17
Acem Pilavı .....	19
Kafes Pilavı .....	21
Domatesli Pilav .....	23
Şehriyeli Pilav .....	25
Yarma Pilavı .....	27
Arpa Şehriye Pilavı .....	29
Ezogelin Pilavı .....	31
Safranlı Pilav .....	33
Midye Pilavı .....	35
Kayıslı Pilav .....	37
Ayvalı Pilav .....	39
Nohutlu Pilav .....	41
Yeşil Mercimekli Pilav .....	43
Saray Pilavı .....	45
Erikli Pilav .....	47
Yufkalı Çam Pilavı .....	49
İç Pilav .....	51
Kestaneli Pilav .....	53
<b>Yöresel Pilavlar .....</b>	<b>55</b>
İstanbul Pilavı .....	57
Mengen Pilavı .....	59
Perde Pilavı .....	61
Hamsili Pilav .....	63
Yufkalı Kapama .....	65
Ege Pilavı .....	67
Patlıcanlı Düğün Pilavı .....	69
Müceddere .....	71
Hidrellez Pilavı .....	73
Simitaşı .....	75
Ciğerli Bulgur Pilavı .....	77
Kuru Baklalı Bulgur Pilavı .....	79
Lolazlı Pilav .....	81
Fıstıklı Pilav .....	83



## Mıtevaızı Lezzetler® pılavlar



Köy Azığı .....	85
Kırdo .....	87
D�ę�rc�k Lapa .....	89
Yaprak Buęulaması .....	91
Firikli Pılav .....	93
Semizli Pılav .....	95
Molhatalı Aę .....	97
Kabune .....	99
Uruę Kapaması .....	101
<b>Etlı Pılavlar .....</b>	<b>103</b>
Etlı Pılav .....	105
Bahar Pılavı .....	107
Saltanat Pılavı .....	109
Kıymalı Pılav .....	111
Beyinli Pılav .....	113
Sosisli Pılav .....	115
Renkli Hamsili Pılav .....	117
Düğün Pılavı .....	119
Yıldız Pılavı .....	121
Tavuklu şehriye Pılavı .....	123
Tavuklu Kır Pılavı .....	125
Vezir Pılavı .....	127
Erler Pılavı .....	129
Enzade Pılavı .....	131
Pastırmalı Pılav .....	133
Ali Pařa Pılavı .....	135
Sultan Reřat Pılavı .....	137
Akasya Pılavı .....	139
oban Pılavı .....	141
<b>Sebzelı Pılavlar .....</b>	<b>143</b>
Patlıcanlı Pılav .....	145
iftlik Pılavı .....	147
Karnabaharlı Pılav .....	149
Enginarlı Pılav .....	151
Mısırlı Pılav .....	153
Bezelyeli Pılav .....	155
Mantarlı Pılav .....	157
Pırasalı Pılav .....	159
Lahanalı Pılav .....	161

Kabaklı Pilav .....	163
Fırında Patlıcanlı Pilav .....	165
Zeytinyağlı Börülceli Pilav .....	167
Mayhoş Pilav .....	169
Otlu Pilav .....	171
Mozaik Pilav .....	173
Fırında Domatesli Pilav .....	175
Dereotlu Pilav .....	177
Ispanaklı Pilav .....	179
<b>Bulgurlu Pilavlar .....</b>	<b>181</b>
Bulgur Pilavı .....	183
Nohutlu Bulgur Pilavı .....	185
Baharatlı Bulgur Pilavı .....	187
Bademli Bulgur Pilavı .....	189
Haşhaşlı Bulgur Pilavı .....	191
Sebzeli Bulgur Pilavı .....	193
Patlıcanlı Bulgur Pilavı .....	195
Fasulyeli Bulgur Pilavı .....	197
Patatesli Bulgur Pilavı .....	199
Cevizli Bulgur Pilavı .....	201
Havuçlu Bulgur Pilavı .....	203
Meyhane Pilavı .....	205
Fırında Bulgur Pilavı .....	207
<b>Dünya Mutfaklarından Pilavlar</b>	<b>209</b>
Çin Pilavı .....	211
Tay Pilavı .....	213
Tebriz Pilavı .....	215
Buhara Pilavı .....	217
Mişoriz .....	219
Dağıstan Pilavı .....	221
Patlıcanlı Kuskus .....	223
Kuskus Kazablanka .....	225
Meksika Pilavı .....	227
Hicaz Pilavı .....	229
Taboule .....	231
Özbek Pilavı .....	233
Paella .....	235
Rizotto .....	237
<b>Alfabetik Dizin .....</b>	<b>238</b>



## ÖNSÖZ

Bir ev hanımı kaç çeşit pilav bilir? Pilav başlı başına bir yemek midir? Pilav pişirmek önemlidir? Pilav yapabilmek ustalık mı ister? Türk mutfağında pilavın yeri nedir?

Bu soruların cevabı elbette kişiden kişiye değişir. Ama yemekle uğraşan birine bu soruları sorarsanız her halde pilav yapımının yemek pişirme uğraşısında bir kriter olduğunu söyleyebilir. Geçmiş zamanlarda aşçılık mesleğinde aşçı adayına, ustalığa geçiş için kuru fasulye ve pilav pişirilmiştir.

Pilav yapımı, benim içinde çok farklı anlam ifade ediyor. Kendimi bildim bileli bizim evde sürekli pilav pişer, çocukluğumdan beri annemin çok değişik pilavlarını yedim. Aile bireylerinin hepsi yaşlarından 10 yaş genç gösterir, hepsinin saçı çabuk uzar ve yumuşaktır. Bunun nedeninin bu kitap için yaptığım çalışmalarda öğrendim. Pirinç hücreleri yeniler, cilde tazelik vermiş, üstelik saçların sağlıklı uzamasını sağlamış. Demek ki rahmetli dayım haklıymış. Pilavı sevdiği için saçları yumuşak ve kaliteliydi.

Muhterem bir hanımefendi tanıyorum 76 yaşında. O'na olan saygım sonsuz. Bir tesadüf sonucu sofrasına oturdum. "Kızım pilav pişirdim, senin gibi kitap yazan biri beğenir mi bilemiyorum?" bu sözler beni o kadar ezdi ki anlatamam. Benden 40 yaş büyük ve benden çekiniyor. Burada pilavın sonucundan ziyade eski bir hanımın diğer yemeklere göre pilavı ayrı bir yere koyması önemli.

Ülkemizde tamamen pilav tariflerinden oluşan bir kitap daha önce yazılmadı. Bu memleketimizin değerlerine sahip çıkmamak gibi bir şey benim için. Osmanlı'da farklı çeşitleriyle ziyafet sofralarının vazgeçilmez lezzeti olan pilav bu gün ne yazık ki, pek çok yemeğin arkasında kaldı. Bir çok ev hanımı için benim 3 yıllık çalışmamın sonucu olan bu kitap fazla değer taşıyabilir. Herhalde artık insanlarımız kolayı tercih ediyor. Hep biz diyoruz, çünkü dünya üzerinde en çok pilav çeşidi bulunduran mutfak Türk'lere ait.



Toplumumuza katkısı olacak bir kültür hizmeti düşüncesiyle. "Mütevazı Lezzetler Pilavlar" kitabıma öncelik tanıdım. Gerek annemden kalan 45 yıllık reçeteler olsun, gerek yaptığım araştırmalar sonucunda elde ettiğim 250 civarındaki tariften seçtiğim pilavları denedim, püf noktalarıyla bu kitabı tamamladım.

Diğer kitaplarda olduğu gibi "Pilavlarda" ekonomik ve bulunabilir malzemelerle hazırlandı, kolay ölçülerle ölçülendirildi, Türk ve İslam kültürüne aykırı hiçbir ürün kullanılmadı. Bütün tarifler pişirildi sofraya kondu, onaylandıysa kitaba alındı.

"Mütevazı Lezzetler Pilavlar" kitabımın Türkiye'de küllenmeye başlayan pilav kültürünün yeniden alevlenmesine bir sebep olmasını diliyorum. İnşallah önümüzdeki yakın zamanda çarşı içlerinde sadece pilav çeşitleri satan lokantalar açılır, eski zamanlarda sokak aralarında gördüğümüz seyyar nohut pilavcılarının, tavuk pilavcılarının sayısı artar.

Bu kitabın basılması için beni teşvik eden, destek veren sevgili annem Yurdanur Sevim Atabay'a fotoğraflarıyla yemekleri ebedileştiren Park Foto'ya, özgün sayfa tasarımı ve editörlük katkılarıyla ağabeylerim Murat Atabay ve Çetin Atabay'a sonsuz defalar teşekkürlerimi sunarım. Siz değerli okurlarıma da Cenab-ı Allah'tan taneleriyle pilavı oluşturan pirinç gibi sofralarınızda bereket, ömürlerinize sağlık temenni ederim.

"Mütevazı Lezzetler Köftelerde" buluşmak üzere esen kalın.

**Banu Atabay**

24.7.2006 Mordoğan

<http://banuatabay.com>  
[ba@banuatabay.com](mailto:ba@banuatabay.com)

### Pilavlar Hakkında

Pilav Türk mutfak kültürüne ait en önemli yemektir. Günümüzde ne yazık ki ancak birkaç çeşidiyle sofralarda yer almaktadır. Adeta garnitür yada salata ile bir tutulmaktadır. Türk mutfak kültürünün tarihsel derinliğine inildiğinde pilavın damak zevkini harekete geçiren pek çok çeşidi olduğu anlaşılır.

Pilavın hammaddesi genel olarak; pirinç, bulgur bazen de kuskus ve şehriyedir. Genelde pilav denince akla ilk olarak pirinç gelir. Pirincin Latince adı "Oryza Sativa"dır. İnsanlığı 6000 yıl önce pirinç ekmeye başlamıştır. Türk mutfağına girişi ise 5000 yıl önceye dayanır.

Pirinç Dünya üzerinde kutuplar dışında bütün coğrafyalarda yetişir. Ancak bol su ve sıcaklık olan bölgelerde pirinç tarımından daha çok verim alınır.

Pirinç çeltik bitkisinin meyvesidir, 120 - 130 gün içerisinde olgunlaşır ve adeta suyun içinde yetiştirilir. Olgulaşan çeltikler, toplandıktan sonra değirmende işlenerek kullanıma hazır duruma getirilir.

Pirinçler tane boyuna göre sınıflandırılır. Dünya üzerinde yüzlerce çeşidi olan pirinç genel olarak iki guruba ayrılır. Bunlar sıcak iklimde yetişen, ince taneli İndica ve orta, kısa taneli Japonica'dır. Türkiye'de en çok kullanılan pirinç türü Baldo'dur. Son yıllarda Osmaniye Baldo'dan iyi sonuç pilavlar elde edilse de Baldo ile aynı kalitede değildir.

İçerdiği yüksek protein, vitamin ve minerallerle insan sağlığı için çok faydalıdır. Bitkisel kökenli olduğu için kollesterol içermez, kolay doyurur ve hazmı kolaydır.

2. Dünya Savaşı'ndan beri pirinç üretimi Asya dışında özellikle Amerika ve Afrika tropikal bölgelerinde büyük gelişme gösterdi. Türkiye'de 1930 yılına kadar yerli pirinç çeşitleri üretilmiştir. Bu tarihten sonra geliştiren yabancı çeşitler Türk tarımına girmiştir.

Bulgur Türkler tarafından bulunmuş ve daha çok Türkiye'de tüketilen bir tahıldır. Bulgur kaynatılıp kurutulduktan sonra kabuğu alınmış ve kırılmış buğdaya verilen isimdir.

Günümüzde gelişen teknoloji sayesinde fabrikalarda üretilen bulgurun Anadolu'da hazırlanma şekli kısaca şöyledir. Buğdayın üzerine iki misli su konur, kaynatılmadan 95 derecede haşlanır. Bu işlem yaklaşık 1,5 saat sürer ve süre sonunda buğday bütün suyu çeker. Daha sonra temiz bir beze yayılır ve güneşte kurutulur. Dibeklerde dövülüp, dıştaki ince kabuğundan ayrıldıktan sonra taşlı değirmenlerden geçirilerek kırılır ve elenir. Elde edilen en iri bulgur pilavlık, orta incelikteki köftelik, en incisi de çorbalık olarak kullanılır.

Bulgurda %12 - 14 su, %66 - 68 nişasta, % 13 - 15 protein, % 1 - 1,5 yağ, % 1,4 - 1,5 kül, % 1 - 1,4 selüloz bulunur. İçerdiği doymamış yağ asitleri ve düşük yağlı olması nedeniyle sağlıklı bir besindir, sindirimi kolaydır. Hamile bayanlar ve çocuklar için ideal bir gıdadır.

Diğer pilav malzemesi olan şehriye, buğday unundan yapılmış, hamuru çeşitli biçimlerde kesilip kurutulmuş hamur işidir. Biçimine göre tel, arpa, yıldız şehriye adı verilen türleri vardır. Genel olarak pirinçle birlikte pilav yapıldığı gibi sadece şehriyeden yapılan pilav türleri vardır.

Kuskus, irmik, süt, yumurta, un ve suyla hazırlanan hamurun elekten gerilip küçük taneler halinde kurutulmuş şeklindedir. Kuskus Türkiye'de şehriye formunda üretilen hamur işidir. Kuzey Afrika'da Türkiye'de bulunan çeşidinden farklı olarak tuzlu ve tatlı yemeklerin yapımında kullanılan, sert buğday irmiğine kuskus denir.

Pilav hazırlamak gerek kullanılan malzeme, gerekse pişirme usulleriyle uzmanlık gerektirir. Pilav yapımında kullanılan malzemelerin saklanması ve pişirilmesi sırasında dikkat edilecek noktalar vardır.

Serin yerde muhafaza edilmesi gereken pirinç ve bulgurun saklandığı bez torba yada kavanoza, bir diş sarımsak atılırsa böceklenmez.

Pilavlık malzemeler taze fakat nemsiz olmalıdır, bunun için pirinç bol miktarda satın alınmışsa nemi gidene kadar birkaç gün düz bir zemine serilerek kurutulur. Saklama işleminde sarımsakla beraber tuzlanır.

Her zaman aynı cins pirinç kullanılması tavsiye edilir, bu şekilde deneyim sağlanarak tam kıvamında pilavlar elde edilir.

Pilav için kullanılacak pirincin kırksız, iri taneli ve kaliteli olması tavsiye edilir. Kırk pirinç dolma yapımında kullanılabilir.

Pilavın piştiği tencere kalın tabanlı ve yayvan olmalıdır. Çünkü kalın tencereye ısı ağır ağır gelir ve pilav daha lezzetli olur. Bu nedenle geçmiş zamanlarda pilavlar özellikle yeni kalaylanmış bakır tencerelerde pişirilirdi.

Su yada et suyunu ayarlamak pilavın en önemli şartıdır. Pirinçler çeşidine göre az yada çok su çeker bununla birlikte genel olarak 1 su bardağı ıslatılmamış pirinç 2 su bardağı, 1 su bardağı ıslatılmış pirinç 1,5 su bardağı su çeker.

Pirinç ister ıslatılsın, ister ıslatılmasın, mutlaka nişastası gidene kadar bol suda yıkanmalıdır.

Pilav ıslatılarak pişirilecekse ılık tuzlu suya ıslatılmalıdır. Tane tane olması için ıslatma suyuna birkaç damla limon suyu eklenebilir.

Pilava harcanan yağın miktarı azaltılmaz. Eskiden "lezzetli pilav, yağlı pilav olur" denirdi. Pilavın sağlıklı olması için sıvıyağ kullanılabilir.

Pirinçli pilavlara, şehriye, makarna gibi su çeken özellikte malzeme konacaksa suyun miktarı biraz arttırılır. Aynı şekilde mantar gibi su bırakan sebze kullanılıyorsa su miktarı azaltılır.

Domates pek çok pilav çeşidinde kullanılır. Domates pilava konacak su gibi düşünölmelidir, yani rende yada doğranmış domates bardakla ölçölüp pilava ilave edilmelidir.

Şehriye ve kuskus pilavlarına eklenen su miktarı pirinç ve bulgur pilavlarına eklenen su miktarından ölçü başına yarım ölçü fazla olmalıdır.

Sebzelerin fazla pişmesi vitamin değerini azaltır, ancak pilava eklenecek sebzelerin ve soğanın normalden fazla pişirilmesi gerekir, çünkü sebzeler iyi pişmezse su bırakır ve pilavın kıvamını bozabilir.

Et suyu kullanmak pilavın lezzetini arttırır. Yapay et suyu tabletleri de lezzet kazandırır, ancak doğal olmadığı için mecbur kalmadıkça kullanılması tavsiye edilmez.

Pilavı kavurarak pişirmek yaygın bir metottur, özellikle tane tane olması için tercih edilir. Pirinç gereğinden fazla kavrulursa, içerdiği D vitamini azalır.

Pirinç kavrulurken tanelerini kırmamaya özen gösterilir, bunun için fazla karıştırmadan kavrulur.

Pilava eklenen su önceden ölçölerek konulmalıdır, sonradan pirinç çektikçe eklenirse tane tane olmaz.

Pilavın pişme süresi yaklaşık 17 - 20 dakikadır, sürenin yarısı orta ateşte kalan yarısı kısık ateşte olmalıdır.

Pişme sırasında tencerenin kapağı açılmamalıdır ve karıştırılmamalıdır. Tencere ateşten alındıktan sonra karıştırmadan üzerine bir kaşık tereyağı eklenir, pilavın ısıyla yavaş yavaş erir ve lezzeti artar.

Ateşten alınan pilavın demlenmesi için tencere ile kapak arasına emici yada temiz bir bez yerleştirilir. Bunun nedeni pilavın buharı demlenmesi sırasında kağıt tarafından emilir, böylelikle pilav yapış yapış olmaz.

Pilav en az yarım saat dinlendirildikten sonra çatalla ezmeden karıştırılır, servise sunulur.

