



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAYLI TAVUK BUDU

Malzeme:

- 1 adet tavuk butu
- 1 adet soğan
- 1 su bardağı aşurelik buğday
- 1 çorba kaşığı kaşar peyniri
- 1/2 çay bardağı süt
- 1/2 çay bardağı Bizim Mısırozü Yağı
- 1 tutam Tuz
- 2 adet domates
- 3 adet yeşil zeytin
- 3 adet siyah zeytin
- Birkaç dal taze fesleğen
- Yarım limon
- 40 gr Teremyağ

Aşurelik buğdayı bir gün önceden suda bekletin. Suyunu süzdürüp haşlayın ve tekrar suyunu süzdürün. Buğdaylı pilav için Teremyağı'nın yarısını pilav tenceresinde eritip kıyılmış soğanı kavurun. Haşlanmış buğdayı ilave edip birkaç dakika daha kavurun. Rendelenmiş kaşarpeyniri ile sütü ekleyin. Tavuk budunun iç kemiğini bıçakla aldıktan sonra tuzlayın. 10 dakika kadar bekletin. Tavuk budunu kızgın sıvıyağda kızartın. Ayrı bir tavada kalan Teremyağı'nı eritin. Küp şeklinde doğranmış domates, zeytin, fesleğen yaprakları ve rendelenmiş limon kabuğunu ilave edip sürekli karıştırarak 10 dakika kadar soteleyin. Ocaktan alın. Buğday pilavını çukur bir kaseye aktararak kaşıkla düzleştirin. Servis tabağına ters çevirerek aktarın. Üzerine kızartmış olduğunuz pilav budunu yerleştirin. En üste domatesli karışımdan yayın. Sıcak servis yapın.