



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞULAMA PİLAV (MALATYA)

Malatya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Küçük küçük doğranan bir orta boy soğan, bir tencerede yaklaşık 2 yemek kaşığı yağ içerisinde pembeleştirilir. Pembeleşen soğana bir yemek kaşığı salça ilave edilir. Yaklaşık 1-2 dk. karıştırılır. Bu salçaya 500 gr. kadar yağsız kıyma eklenir. Kıyma kızardıktan sonra içine, daha sonra konulacak pirinç ile orantılı olacak şekilde su doldurulur. Su kaynamaya başlayınca pirinci konulur. Pirinç piştikten sonra pilavı ateşten almaya yakın, daha önce yıkanıp küçük küçük doğranan ıspanak ilave edilir. Ispanak ile de 5 dk. kadar pişen pilav ateşten alınır.

