



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK ÇİÇEKLİ YARMA PİLAVI

3 Su Bardağı Yarma  
1 Adet Kuru soğan  
3 Adet Domates  
1 Tatlı Kaşığı Salça  
1 Tatlı Kaşığı Paprika  
6 Yemek Kaşığı Sıvıyağ  
1 çay kaşığı Tuz-Karabiber  
20-25 Adet Kabak Çiçeği

Soğan yemeklik doğranır. Sıvıyağda kavrulur.

Salça ve paprika ilave edip birkaç kez karıştırdıktan sonra yemeklik doğranmış domatesler ilave ederek kavurmaya devam edilir.

Domatesler olunca, ayıklanıp yıkanmış bulgurlar eklenir bir iki dakika kavrulur.

Üzerine 4 su bardağı su ilave edilir.

Bu aşamada pilavın üzerine doğranmış çiçekler ilave edilir.

Kaynayınca en kısık ateşte suyu çekene dek pişirilir.

5-10 dk demlendirilerek servis edilir.