



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNNEBİRELİ BULGUR PİLAVI (MARDİN)

Mardin Müze Müdürlüğü

1 kase şehriyeli bulgur
1 çay bardağı sıvı yağ
1 ölçek kınnebire
Tuz

Kınnebire tencereye alınır, 2 kase su ve tuz eklenerek 5-10 dk. kadar haşlanır.
Kaynayan kınnebirenin üzerine yağ ve şehriyeli bulgur eklenerek tekrar haşlamaya bırakılır.
10 dk. daha pişen yemek servise hazırdır.

Kınnebire (kınneber): Mardin'in Yeşilli, Midyat ve Nusaybin ilçelerinde Nisan ve Mayıs aylarında yetişen bir ot.
Bulgur pilavının dışında çorbası yapılır ve ayrıca haşlanı, soğanla kavrulurak üzerine yumurta kırılıp yenir. Mide rahatsızlıklarına iyileştirici etkisinin anlatıldığı bir de hikayesi vardır.

