



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHARATLI KIZARMIŞ BUĞDAY PİLAVI

Posta Gazetesi

- 1 su bardağı buğday
- 2 adet kuru soğan
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 demet dereotu
- 1 demet maydanoz
- 2 çorba kaşığı dolma fıstığı
- 2 çorba kaşığı tarçın
- 7 çorba kaşığı yenibahar
- 5 çorba kaşığı zeytinyağı
- 6 tatlı kaşığı tereyağı

Buğdayı bir gece suda bekletin. Soğanı küp doğrayarak zeytinyağında şeffaflaşana kadar kavurun. Fıstıkları ekleyin ve kavurun. Yıkanmış buğdayı ekleyin, 2-3 dakika kavurun ve üzerine 3 su bardağı su ilave edin. Suyunu çekene kadar, pilav gibi pişirin. Piştikten sonra dereotunu, maydanozu doğrayın, baharatları ekleyin. Yağlanmış kalıplara pilavınızı paylaşın. Üzerine birer tatlı kaşığı tereyağı koyarak, 160 derecede, 10 dakika kızartın.

