



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAY PİLAVI

1 su bardağı buğday
2 limon
1 soğan
2 kırmızı dolmalık biber
Zeytinyağı
3 çorba kaşığı keten tohumu
1 çay bardağı haşlanmış mısır

Buğdayı akşamdan ıslatın. Daha sonra üzerine bir limonun suyunu sıkıp kaynamaya bırakın. Soğanı ve sivri biberi ince ince kesip tuzla ovun. Kırmızıbiberi de küp şeklinde doğrayın. Haşlanmış, süzölmüş buğdayı ve hazırladığınız diğer malzemeleri bir kabın içine alın. Üzerine limon suyunu ve zeytinyağını ekleyip harmanlayın. Haşlanmış mısır taneleri ve keten tohumuyla süsleyip servis yapın. Bir servis tabağına alın. Köftenin yanında ikram edin.