



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĐDAY RİSOTTO

Malzeme:

100 gr buđday

30 gr toz parmesan

1 adet küçük soėan

1 diř sarımsak

50 gr krema

Bir gece önceden suda beklettiğiniz buğdayların suyunu süzdürerek bol suda haşlayın. Suyunu süzdürün. Soğanların kabuklarını soyarak küp şeklinde doğrayın. Sarımsağı havanda ezin. Kızgın bir tavada doğranmış soğanları ve sarımsakları kavurun. Haşlanmış buğdayları ekleyip iyice karıştırın. Krema ilave ederek risottoya(hazırlamış olduğunuz buğdaylı karışım) iyice yedirin. Toz parmesan peynir ile tatlandırarak servis yapın.