



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ÇARLİSTON PİLAVI

5 adet çarliston biberi
1 su bardağı bulgur
1 çay bardağı zeytinyağı
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz

Çarlistonların tohumları çıkarılır ve kibrit çöpü tarzında doğranır. Tencereye yağ bırakılır, biberler atılır, biraz gevşeyene kadar kavrulur. Sonra yıkanmış bulgur ve tuz konur. Bir kaç tur daha çevrilir. Su ilave edilir, kapak kapatılır, 10 dakika pişirilir.