



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DANA ETLİ BUĞDAY PİLAVI (AYDIN)

Aydın Valiliği

1 kg dana eti  
2 yemek kaşığı domates salçası  
2,5 su bardağı buğday  
2 su bardağı et suyu  
1 çay kaşığı tuz  
2 yemek kaşığı tereyağı

Buğdaylar bir gece önceden ıslatılır. Derin bir tencere içerisinde iri kuşbaşı olarak doğranmış olan dana eti haşlanır. Haşlamanın suyu bir başka kaba alınır. Yayvan bir pilav tenceresinin içine alınan tereyağı orta ateşte eritilir. Salça ilave edilerek karıştırılır. Üzerine şişmiş olan buğdaylar eklenerek, kavrulur. Et ilave edilir. Kalın et parçaları istenirse didilerek inceltilir. Kenarda bekletilen et suyu ilave edilerek kısık ateşte suyu çekene değin pişirilir. 10-15 dakika demlendirilen pilav, sıcak olarak servis edilir.

Not: Buğday aşısı olarak da bilinen dana etli buğday pilavı, Aydın'ın en eski yemeklerinden birisidir.

