



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DÖVME PİLAV

- 4 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 1 Çay Bardağı şeker fasulye
- 1 Çay Bardağı nohut
- 5 Adet Domates
- 2 Su Bardağı dövme buğday
- 1 Tutam tuz
- 5 Adet sivri biber
- 2 Adet soğan
- 1 Tutam karabiber

Buğday, nohut ve fasulyeyi ayrı tencerelerde bir gece suda bekletin. Ertesi gün hepsini aynı tencereye alıp üzerini 3 parmak geçecek kadar su ilave edin. Tuz ile tatlandırıp haşlayın. Soğanları küp doğrayın. Sanayağını tavada eritin. Soğanı ekleyip kısık ateşte kavurun. Domateslerin kabuklarını soyup ufak doğrayın ve soğana ekleyin. Biberleri doğrayıp ekleyin ve 5 dakika pişirin. Hazırladığınız domatesli harcı fasulye, nohut ve bulgur karışımına ilave edip iyice karıştırın. Tuz ve karabiber serpip servis yapın.