



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DÖVME PİLAV

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

150 g aşurelik buğday
600 ml su veya et suyu
1 tatlı kaşığı tuz
150 g nohut, haşlanmış
50 g tereyağı veya sadeyağ
1 çay kaşığı karabiber

Buğdayı ayıklayın, elinizle ovarak yıkayın ve süzün.

600 ml su veya et suyu ve tuzla birlikte orta ateşte, buğday suyu çekip yumuşayınca kadar pişirin. Tencerenin kapağını kapatmayın, köpürüp taşabilir.

Buğday istediğiniz kıvamda değilse biraz daha su ve tuz ekleyebilirsiniz.

Buğday kıvamına geldiğinde nohudu ilave edin. Ateşi iyice hafifletin ve tencerenin kapağını kapatın.

Yağı bir tavada açık kahverengi oluncaya kadar yakmadan kızdırın.

Pilavın üzerine gezdirin. Dilerseniz tereyağını parça parça pilavın üzerine yerleştirip karıştırabilirsiniz.

10 dakika dinlendirdikten sonra servis tabağına alın. Karabiber serpererek servis yapın.

Not: Pilav tekniği ile buğday tanesi pişirmek özellikle tarıma dayalı kırsal kesimde sıkça görülen bir uygulamadır. Buğdayın ilk yetiştirildiği yer olan Anadolu'da buğdayı tane olarak pişirmenin köklü bir geçmişi vardır. Bu tarifte pilav pişirmede eskiden çok yaygın olan bir yöntem kullanılıyor, tahıl önce suyunu iyice çekene kadar haşlanıyor ve son anda yağı ekleniyor.