



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ PİLAV (KASTAMONU)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

1 kg. siyez bulguru
½ kg. yoğurt
2 adet soğan
1 demet nane
1 demet dereotu
1 demet maydanoz
Ebegümeci
Salça
Karabiber
Tuz

İlk önce siyez bulguru haşlanır, haşlanmış olan bu bulgura ebegümeci ve yoğurt eklenerek kaynatılır ve karışım biraz koyulaşınca üzerine nane, maydanoz ve dereotu doğrayarak atılır. Ateşten alınıp biraz dinlendirilip kırmızı biber ve eritilmiş tereyağı ve eklenerek sulu bir pilav halinde servise alınır.

