



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EĞŞİLİ PİLAV (KASTAMONU)

Siyez bulguru 2 su bardağı
Tereyağı 2 çorba kaşığı
Ebegümeci 10-15 yaprak
Su 5 su bardağı
Isırgan yaprağı (körpe uç kısmından) 8-10 yaprak
Tuz
Ekşi yoğurt 2 su bardağı

Siyez bulguru ayıklayıp yıkanır. Suyla birlikte tencerede bulgurlar yumuşayıncaya kadar pişirilir. Ebegümeci ve ısırganı yıkayıp süzülür ve ince ince doğranır. Yoğurt suyla sulandırılır, otlar ve yoğurt pilavın içerisine ilave edilir ve bir iki dakika daha pişirilir. Sulu kıvamda bir pilav olacaktır. Daha sonra tereyağı eritilerek pilavın üzerinde gezdirilir. 15 dakika dinlenmeye bırakılır, sıcak olarak servis edilir.

Not: Siyez buğdayı dünyadaki buğdayların atası olarak bilinir. Yaklaşık 10 bin yıl önce yetiştirilmeye başlanmış olan Siyez buğdayının yetiştirilme yerleri Türkiye'nin dağlık bölgeleridir. Özellikle Kastamonu bölgesinde, İhsangazi ilçesinde halen ekilip biçilmektedir.

