



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## EKŞİLİ PİLAV (KASTAMONU)

Aydođan Aydođdu - Metin Mızrak

160 gr Siyez bulguru  
1 adet Kuru sođan  
40 gr. Sıvıyağ  
15 gr Tereyađı  
300 gr Yođurt  
10 gr Salça  
5 gr. Kuru nane  
5 gr. Tuz  
5 gr. Pul biber  
750 ml Su  
1 demet Isırgan otu  
½ demet Ebegümece  
1 bađ Yeşil sođan  
½ demet Yeşil nane  
6-7 adet Asma yaprađı

Bulgur ılık su ile ıslanır. Tereyağı ve sıvıyağ bir tencereye konulup kızartılır. Doğranmış kuru soğanlar eklenir, pembeleşene kadar kavrulur, sonra salça ilave edilir. Islatılan bulgurun suyu süzülür tencereye konulur. Bulgur 1-2 dakika kavrulur suyu eklenir, kaynamaya bırakılır. Bir kâseye alınan yoğurda, doğranmış yeşillikler karıştırılır ve kaynayan bulgurun içine yavaş yavaş ilave edilir, pişmesine yakın içine tuzu, biber, kuru nanesi konulur, bir iki taşım daha kaynatılıp ocaktan alınır.

