



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## EKŞİLİ BULGUR PİLAVI (KASTAMONU)

Bulgur sade suda haşlanır. Pişme kıvamına gelince ince kıyılmış maydanoz, dereotu, ebeğümece, asma yaprağı, taze soğan, nane atılır, karıştırılır. Üzerine ayrandan biraz katı çirpılmış yoğurt dokülür, karıştırılır. En son tereyağında kavrulmuş soğan gezdirilir.

---