



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## EKŞİLİ PİLAV (KASTAMONU)

<https://www.sabah.com.tr>

2 su bardağı siyez bulguru  
5 su bardağı su  
1 bağ taze ebegümeci  
1 demet maydanoz  
1 demet dereotu  
1 demet taze ısırgan otu  
5-6 adet taze asma yaprağı  
1 demet taze nane  
3 orta boy kuru soğan  
2 çorba kaşığı domates salçası  
Yarım çay bardağı sıvı yağ  
1 çorba kaşığı tereyağı  
3 su bardağı ekşi ayran veya 2 kase yoğurt  
Yeterince tuz  
İsteğe göre karabiber ve pul biber

Tencereye sıvı yağı koyuyoruz. Ardından doğradığımız kuru soğanları pembeleşinceye kadar kavuruyoruz. Daha sonra kavurduğumuz soğana salçayı ekliyoruz. Bir-iki saat öncesinden ılık suda ıslattığımız siyez bulgurunu ve 5 su bardağı suyu tencereye koyup kaynamaya bırakıyoruz. Diğer yandan tüm yeşillikleri yıkayıp elle küçük parçalara ayırıyoruz. Bulgur pişince yeşillikleri tencereye koyup bir taşım kaynatıyoruz. Üç su bardağı ekşi ayran veya yoğurdu da bu karışıma ilave ediyoruz. Bir taşım daha kaynatıp ocaktan alıyoruz. Ekşili pilavın üzerine kızdırılmış tereyağı gezdiriyoruz.

