



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EKŞİLİ PİLAV (KASTAMONU)

1,5 su bardağı pilavlık bulgur
4 su bardağı ayran
1 tutam ısırgan otu
2 adet taze soğan
1 tutam taze nane
1 tutam maydanoz
2 adet sivri biber
1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
2 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı salça
1 adet kuru soğan

Tencereye ayran ve bulgur konur. Kaynamaya başlayınca kıyılmış biber, tuz ve yeşillikler eklenir. 10 dakika daha pişirilir. Tam olarak tane tane olmaz. İnce kıyılmış soğan, salça ve tereyağı kavrulur. Pilavın üzerine gezdirilir.