



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

EKŞİLİ PİLAV (KASTAMONU)

Yarım kg pilavlık bulgur
1 kg yoğurt
3 adet soğan
2 demet ebeğümeci
2 demet maydanoz
Birkaç dal taze nane
1 tatlı kaşığı kuru nane
4 adet taze soğan
Yarım paket margarin
Yeterli miktarda tuz
4 su bardağı su

Yarım kg bulguru, 4 su bardağı su ile birlikte tencereye koyun. 2 adet soğanı yemeklik doğrayın. Tencereye ilave edin. 1 kg yoğurdu sulandırıp, bulgura ekleyin. Bir taşım kaynatın. 2 demet ebeğümeci, 1 demet maydanoz ve birkaç dal taze naneyi ince ince kıyıp, tencereye ekleyin. Koyu bir çorba kıvamına gelene dek kaynatın. Küçük bir tavanın içinde yarım paket margarini eritin. Artan 1 adet kuru soğanı da yemeklik doğrayıp, yağın içinde pembeleşince-ye kadar kavurun. Pilavın üzerine dökün. En üste de artan bir demet kıyılmış maydanoz ve yeşil soğanı koyup, servis yapın.

[ML® Kastamonu Lokması için tıklayın](#)

[ML® Kastamonu Lokması \(görsel\)](#)