



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## EKŞİLİ PİLAV (KASTAMONU)

3 su bardağı siyez bulguru  
2 kuru soğan  
4 su bardağı ekşi ayran ya da ekşi yoğurt  
2 çorba kaşığı tereyağı  
2 çorba kaşığı domates salçası  
15-20 yaprak ebegümeci  
Yarım demet tarakdalı (dereotu)  
Yarım demet maydanoz  
Taze ya da kuru nane  
Tuz, kırmızı pulbiber, karabiber

1. Bulguru bol suyla yıkayıp süzün. Tencereye alıp üzerine çıkıncaya kadar su ekleyin. Kısık ateşte hafif sulu kalıncaya kadar pişirin.
2. Yeşillikleri yıkayıp elle küçük parçalara ayırın. Tencereye ekleyip yeşillikler yumuşayıncaya kadar 1 taşım kaynatın. 3 su bardağı ekşi ayranı ilave edip karıştırın. Bir taşım daha kaynatıp tencereyi ocaktan alın.
3. Soğanları soyup küp şeklinde doğrayın. Küçük bir tavada tereyağını kızdırın. Soğanı ilave edip kavurun. Salça, tuz ve baharat ekleyip iyice karıştırın. Salçalı sosu üzerine gezdirip sıcak servis yapın.

[ML® Simit Tiridi için tıklayın](#)

---