



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FRİG PİLAVI

3 su bardağı frig
3 su bardağı et suyu
1,5 su bardağı haşlanmış nohut
3 adet soğan
3 kaşık margarin
1 tutam karabiber
Tuz

Tencereye margarin koyulur. Soğanlar küp küp doğranır. Pembeleşinceye kadar kavrulur. Frig ilave edilir, biraz kavrulur. Nohut, karabiber ve tuz koyulur. Et suyunu da koyduktan sonra suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirilir.