



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FRIG PİLAVI (GAZİANTEP)

2 su bardağı frig bulguru  
2 adet domates  
Yarım kırmızıbiber  
Yarım sarıbiber  
2 adet soğan  
1 çorba kaşığı salça  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı pulbiber  
2 çorba kaşığı tereyağı  
Süslemek için:  
1 tutam maydanoz

2 adet soğanı küp küp doğrayın. Tencereye 2 çorba kaşığı tereyağını koyup eritin. Soğanı tencereye ilave edip kavurun. Yarım kırmızı biber ve yarım sarı biberi küçük küpler halinde doğrayın. Soğanlar kavrulduktan sonra renkli biberleri ekleyin. 1 çorba kaşığı salçayı da ilave ederek iyice karıştırın. Bu sırada 2 adet domatesi küp küp doğrayın. İçine haşlanmış 2 su bardağı firik bulgurunu ekleyin. 1 tatlı kaşığı tuz, karabiber ve pul biberi de serptikten sonra biriki kez karıştırın. Servise sunun.