



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GRECHKA

3 ay bardađı kara buđday
3 su bardađı su
250 gram kuşbaşı et
1 adet sođan
1/2 demet maydanoz
1/2 demet dereotu
3 yemek kaşığı tereyağı
1 ay kaşığı tuz

Öncelikle tenceremize hiçbir Őey koymadan kara buğdayları kuru kuru yaklaşık 10-15 dakika kavuruyoruz. Kavrulmuş grechkaları bir tabağa alıp kenara koyuyoruz.

Tenceremize yağımızı koyup ısınmasını bekliyoruz. Bu pilav yağı kaldırılabildiği için tereyağını normalden biraz daha fazla koymanızı tavsiye ederim. Isınan tereyağının içine etlerimizi atıp orta ateşte kavuruyoruz. Etlerimiz kavrulunca içine doğradığımız soğanı da ilave edip kavurmaya devam ediyoruz.

Sođanlar yumuşayınca ayıklayıp, doğradığımız dereotu ve maydanozu da ekleyip karıştırıyoruz. Daha sonra üzerine suyumuzu ve tuzumuzu koyup kaynamaya bırakıyoruz.

Suyumuz kaynayınca kara buğdayları ekleyip karıştırıyor ve tencerenin kapağını kapatıyoruz. 2-3 dakika yüksek ateşte kaynadıktan sonra altını kısıp aynı pilav yapar gibi suyunu çekmesini bekliyoruz. Suyunu çekince pilavımızı karıştırıp dinlenmeye bırakıyoruz.

