GREÇKA

1,5 su bardağı karabuğday
1 adet kuru soğan
2 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
2,5 su bardağı sıcak su ya da et suyu

Karabuğdayı paketin üzerinde yazılı olduğu şekilde önceden ıslatın.
Pişireceğiniz zaman suyunu süzüp güzelce yıkayın.
Kuru soğanı yemeklik doğrayın.
Zeytinyağı ve tereyağını tencereye alıp soğanları yağda yumuşayana kadar kavurun.
Soğanların içine karabuğdayı da ekleyip birkaç dakika daha kavurmaya devam edin.
Sıcak suyu ya da et suyunu da tencereye ilave edin.
Tuz, kuru nane ve kırmızı pul biberi de ekleyip karıştırın.
Tencerenin kapağını kapatıp ocağı iyice kısın.
Karabuğdaylar suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirin.
Suyunu çeken pilavın altını kapatıp üzerini kağıt havluyla örterek bir saat kadar dinlendirin.
Servis etmeden önce pilavı güzelce harmanlayın.

Not: Karabuğday olarak da bilinen greçka, özellikle Rus mutfağında çok önemli bir yeri olan protein deposu bir gıda. İsmi nedeniyle tahıl zannedilse de tahıl olmayan greçka yapısında glüten bulundurmadığı için glütensiz beslenenlerin favorilerinden. Karaciğer ve bağırsak dostu olan greçkayı tüketmenin en kolay yolu pilav yapmak. Klasik bulgur pilavına benzer şekilde yapabilir.



© lezzetler.com tarif no:145356 • adı:Greçka • gönderen:ay ışığı • indirme tarihi:29.03.2024 - 01:23