



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU KARABUĞDAY

<https://www.elele.com.tr>

1 su bardağı karabuğday
1 adet havuç
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Havucu temizleyip küçük küpler halinde doğrayın. Bir tavaya az miktarda zeytinyağı ekleyin ve havuçları ateşte çevirin. İçerisine karabuğdayı ekleyin ve karıştırın. Ardından tuz ilave edin. Son olarak tavaya karabuğdayların üzerini biraz geçecek kadar su ekleyin ve pişmeye bırakın. Suyunu çektiğinde piştiğini anlayabilirsiniz. Dilerseniz üzerine maydanoz ilave ederek servis edin.

