



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ PİLAV (KARAMAN)

Soğan 1 büyük boy
Yeşil biber 4 orta boy
Domates 2 orta boy
Kıyma 1+1/4 su bardağı
Tereyağı 6 yemek kaşığı
Su 3 su bardağı
Duru iri Pilavlık bulgur 2 su bardağı
Tuz 2 tatlı kaşığı
Nane 2 yemek kaşığı

Soğan yıkanır, soyulur ve ince ince doğranır. Biber ve domatesler yıkanır. Domateslerin kabuğu soyulur ve küçük küçük küp şeklinde ,biberler ise ince halka şeklinde doğranır. Soğan, kıyma ve yağ birlikte tencereye konur, hafif ateşte bıraktığı suyu çekinceye kadar ara sıra karıştırılarak kavrulur. Doğranmış biber ilave edilerek 1-2 dakika çevrilir.Sonra domatesler karışıma eklenip 2-3 dakika daha çevrilerek üzerine su dökülür. Kaynayınca bulgur ve tuz ilave edilerek ,önce orta,sonra hafif ateşte pişirilir.Suyunu çekip üzeri göz göz olunca ateşten alınır ve nane serpilerek karıştırılır.Peçete örtülür ve tencerenin kapağı kapatılarak 20 dakika demlendirilir.Sıcakken,asma yaprağı ile alınarak yada yaprağın ortasına konarak yenir. (K.K.Kuyumcu)

NOT: Karaman yöresinde yaygındır, özellikle Bahar aylarında sık yapılır. Genellikle öğün aralarında tüketilir. Bu pilava, Sivas yöresinde "Bezirgan pilavı" denir. Kırdada, pahçede pişirilebilen pratik bir pilav olduğundan "Tava pilavı", "Çoban Pilavı"da denilmektedir.

[ML© Çoban Pilavı için tıklayın](#)

