



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KARABUĞDAY PİLAVI

2 yemek kaşığı zeytinyağı ya da isteğe göre tereyağı  
1 su bardağı karabuğday  
3 su bardağı kaynar su  
1/2 çay kaşığı tuz

Yayvan bir tencereye yağı koyun, yağ ısınınca yıkanmış karabuğdayı ve tuzu ilave edip karıştırın. Üzerine 3 bardak kaynar suyu ekleyin ve 15 dakika boyunca karabuğday suyunu çekinceye kadar, kısık ateşte pişirin. 10 dakika dinlendikten sonra servis yapın.

