



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KARABUĞDAY PİLAVI

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

Pilav için:  
2 su bardağı karabuğday  
2 su bardağı su  
1 su bardağı et suyu  
Tereyağı  
Yeşil soğan  
Tuz  
Karabiber  
Tavuk için:  
4 parça tavuk kalçalı but  
Zeytinyağı  
Balsamik sirke  
Zencefil  
Bal  
Kekik  
Tuz

Tavuğun üzerine süreceğimiz sos için bal, zeytinyağı, zencefil rendesi ve balsamik sirkeyi karıştıralım. Burada ölçü olarak zeytinyağı ve balsamiki ağırlıkta diğer zencefil, bal, kekik ve tuzu arzuunuza göre kullanabilirsiniz. Sosu tavuğun derisinin altına tam yayılacak şekilde uygulayalım, soston bir miktar en üzerine de uygulayabiliriz.. En yüksek derecede fırın torbasında tavukları fırına uğurlayabiliriz. Karabuğdayımızı yıkadıktan sonra 3 yemek kaşığı tereyağında hafifçe kavuralım. Et ve normal suyunu ekleyerek en kısık ateşe alalım. Normalden daha çabuk pişen karabuğday hem sağlıklı hem de nişastasız olduğu için beyaz pirinç kadar yıkamamıza gerek kalmadığından daha pratik. 15 dakika sonra pilavımız göz göz olduysa altını kapatıp demlenmeye bırakabiliriz. Servis esnasında üzerine yeşil soğan ve isteğe bağlı kuru et ekleyebilirsiniz.

