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 arzunuza göre kullanabilirsiniz. Sosu tavuğun derisinin altına tam yayılacak şekilde uygulayalım, sostan 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.