



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAVURMALI BUĞDAY PİLAVI

400 gram dana kuşbaşı et
1 çorba kaşığı tereyağı
1 su bardağı buğday
2 limon
1 soğan
Zeytinyağı
3 çorba kaşığı keten tohumu

Buğdayı akşamdan ıslatın. Daha sonra üzerine bir limonun suyunu sıkıp kaynamaya bırakın. Soğanı ve sivri biberi ince bir şekilde kesip tereyağında kavurun. Haşlanmış buğdayı ekleyip 25 dakika daha pişirin. Üzerine limon suyunu ve zeytinyağını ekleyip harmanlayın. Bu arada etleri kendi suyunda 10 dakika kadar pişirip, içine yağ ekleyip 10 dakika daha kavurun. Bir servis tabağına buğday pilavını alın. Üzerine kavurmaları yerleştirip ikram edin.