



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KIZARMIŞ BUĞDAY PİLAVI

1 bardak buğday  
6 kaşık margarin  
1 adet soğan  
1 demet dereotu maydonoz  
1 kaşık yeni bahar  
4 kaşık sıvıyağ  
2 kaşık dolmalık fıstık

Buğdayı bir gece önceden ıslatalım soğanı doğrayıp sıvıyağla soteliyelim fıstıklarıda ekleyip kavuralım üstüne buğdayı koyup 3 bardak su ekleyip tuzunuda koyup pişirelim piştikten sonra dere otu ve maydonozu ekliyelim yağlanmış kalıba pilavları koyup üstüne birer kaşık margarin koyarak 170 derece fırında pişirelim.