



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEKLİ FİRİK PİLAVI

1 Tutam Dereotu
6 Su bardağı Et Suyu
2 Su bardağı Firik
1 Adet Kuru Soğan
1 Su bardağı Pilavlık Bulgur
1 Tutam Taze Nane
3 Yemek kaşığı margarin
Yarım Su bardağı Yeşil Mercimek
Karabiber
Kırmızı Pul Biber
Tuz

Firik, buğday sararmaya yakın yeşilken biçilir ve yakılır. Yeşil olduğu için yanmaz, bir nevi tütsülenir. Daha sonra kabukları soyulur ve firik olur. Firik, kaynatılmak yerine közlenerek bulgur haline getirilir. Bu nedenle yerken ağzınıza harika isli bir tat gelir. Mercimeği birkaç saat önceden sıcak suda ıslatın. Ayıklanmış firik ve bulguru kuruyken birbirleriyle karıştırın. 3 yemek kaşığı tereyağını tencerede eritin. Soğanı iri yemeklik doğrayıp pembeleşinceye kadar kavurun. Firik ve bulgur karışımını ekleyin ve kavurmaya devam edin. Biraz şeffaf olunca mercimeği de ekleyip bir taşım daha çevirin. Üzerine 6 bardak sıcak et veya tavuk suyunu, tuz, karabiber ve pulbiberi ekleyin. Kaynadıktan sonra ateşi kısın ve pilav suyunu çekene kadar pişirin. Altını kapattıktan sonra ince kıyım dereotu ve taze naneyli ekleyip karıştırın.