



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PASTIRMALI MADIMAK

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

1 kg madımak
3 yemek kaşığı tereyağı
2 orta boy soğan
5-10 dilim pastırma (küçük küçük doğranacak)
yarım yemek kaşığı salça
yarım su bardağı bulgur
2 su bardağı su
Tuz

Madımak ayıklanır. Bıçakla ince bir şekilde kıyılır. Bol suda birkaç defa yıkanarak süzülür. Tencereye margarin konur, doğranmış kuru soğan eklenerek kavrulur. Salça ve pastırma ilave edilir. Kıyılmış madımak bu karışıma eklenerek kavrulur ve sonra suyu eklenir. Fazla baharatlı olması istenirse isteğe göre soğan kavrulduktan sonra çemen de ilave edilir. Piştikten sonra sıcak olarak servis yapılır.