



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PULNENİ LUK

<https://pomatsite.blogspot.com.tr>

700 gram soğan (ovallerinden 7 orta boy)
500 gram kıyma
200 gram soğan (ince kıyılmış 2 orta boy)
100 gram pirinç (ayıklanıp, yıkanmış)
Tuz
Taze çekilmiş karabiber

Soğanların kabuklarını soyun ve yıkayın. Diplerinden 1/2 cm, başlarından biraz daha derin keserek her iki ucunu düzleyin. Tencerede su kaynatıp, soğanları içine atarak iki taşım kaynatın. Süzdürerek sudan çıkarıp, bir tabağa yerleştirin. Diplerinden bastırarak soğanların katlarını çıkarın. Bir kaptaki kıymayla ince kıyılmış soğanı, pirinci, tuzu ve biberi karıştırarak içi hazırlayın ve soğanları bu içle sararak pişirin.

