



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BUĞDAY PİLAVI (DÜDÜKLÜ)

300 gr buğday
200 gr kabak
100 gr pırasa
100 gr havuç
50 gr dana pastırma
30 gr kereviz
1 adet Sebze bulyon
1 çorba kaşığı Taze dağ kekiği
2 çorba kaşığı tereyağı

Sebze suyunu hazırlamak için 1 litre suya bulyonu ekleyip kaynatın. Pırasayı dilimleyin. dana pastırmayı küçük küp kesin. Havuç, kereviz ve kabağın yeşil kabuklu kısmını küçük küp kesin. Dödüklü tencerede 2 çorba kaşığı tereyağı, dilimlenmiş pırasa ve dana pastırmayı kısık ateşte pişirin. Sudan geçirip kavurduğunuz buğdayı içine ekleyin.

Sıcak sebze suyu ve sebzeleri de içine ilave edin. Dödüklü tencerenin kapağını kapattıktan sonra 20 dakika pişirin. Doğranmış taze dağ kekiğiyle servis yapın.

