



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BUĞDAY PİLAVI

1 bardak buğday (Haşlanmış)
1 küçük soğan (Rendenin kalın tarafı ile rendelenmiş)
1 adet havuç minik küp doğranmış (arzu ederseniz rendenin ince tarafı ile rendeleyebilirsiniz.)
1 adet kabak (orta çekirdekli kısmı alınıp kabuklu olarak minik küp doğranmış. Arzu ederseniz rendenin ince tarafı ile rendeleyebilirsiniz.)
1 adet kapya biber (Çekirdekleri alınıp, küp doğranmış)
1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
1 çorba kaşığı tereyağı
Arzu ederseniz bir tutam tatlı toz biber, bir tutam kekik

Tencereye yağlar koyulup kısık ateşte eritilir. Soğan eklenir hafifçe karıştırarak kısa bir süre yakmadan pişirilir. Havuçlar ilave edilir 3-4 dakika sonra kabaklar eklenir. Ardından iki çorba kaşığı sıcak su ilave edilir ve yumuşayınca kadar pişirilir. Buğday ve arzu ediyorsanız baharatları eklenir. Karıştırılır. Eğer hiç suyu kalmadıysa 1 çorba kaşığı sıcak su koyabilirsiniz. Pilav iyice ısınmaya kadar (5-8 dk) pişirilir. Pirinç pilavı ve makarnaya alternatif bir garnitürdür. Özellikle balık ve et yemekleriyle uyum sağlar.

