



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KARABUĞDAY PİLAVI (+9 AY)

<https://evolvia.com.tr>

2 yemek kaşığı karabuğday
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
½ adet havuç
½ domates
1 yemek kaşığı haşlanmış bezelye
2 ay bardağı sıcak su

Karabuğdayı güzelce yıkadıktan sonra 10 dk sıcak suda bekletin.
Küçük bir tencerede zeytinyaęında bezelye hariç tüm sebzeleri kavurun.
Üzerine karabuğday, bezelye ve 2 çay bardağı sıcak su ekleyin.
Kaynadıktan sonra altını kısın ve suyunu çekene kadar pişirin.

