



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞEHİRİYELİ BUĞDAY PİLAVI

2 su bardağı yarma
1 çay bardağı tel şehriye
2 çorba kaşığı tereyağı
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz

Yarma akşamdan ıslatılır, ertesi günü haşlanır. Şehriye ve tereyağı pembeleşene kadar kavrulur. Suyu süzölmüş yarma ve tuz eklenir, 2 dakika daha kavrulur. Sıcak su eklenir. Kapak kapatılır, 14 dakika pişirilir. Alt üst edilir, servise sunulur.