



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ŞEHİRİYELİ YAVAN PİLAV

1 kase pilavlık bulgur
Yarım kase arpa şehriye
1 ay bardağı sıvıyağ
2 kase su
1 tatlı aşığı tuz

Şehriye ve sıvıyağ kavrulur. Yıkanmış bulgur eklenir, bir kaç dakika daha kavrulur. Üzerine su ve tuz eklenir. Kapak kapatılır. Kaynamaya başlayınca kısılır, 10 dakika pişirilir.
