



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TEREYAĐLI BUĐDAY AŐI

1 su bardađı buđday
2 adet domates
2 orba kaőıđı tereyağı
1 adet sođan
3.5 su bardađı su
Tuz, karabiber

Buğdayları akőamdan bir taőım kaynatıp içine bir bardak soğuk su döküp sabaha kadar bekletin. Buđdaylar daha çabuk patlar. Tencereye rendelenmiő soğanı ve tereyağını yerleőtirip 5 dakika kadar kavurun. Daha sonra içine buğdayı ve rendelenmiő domatesi de ilave edikten sonra karıőtırın ve pilavın suyunu verin. Kapağını kapatıp 45 dakika piőtmeye bırakın. Suyunu biraz çekince isterseniz içine haőtlanmış nohutları içine ekleyip 10 dakika daha piőtirin.