



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YARMACALI PİLAV

2 su bardağı pilavlık bulgur
1 su bardağı yarmaca (kırık nohut)
1 çay bardağı arpa şehriye
1 tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı tereyağı
3 çorba kaşığı sıvı yağ

Yarmacayı 2 bardak suyla 15-20 dakika kadar haşlayalım.

Pilav tenceresine sıvı yağı koyup şehriyeleri ekleyelim.

Şehriyeleri kavurunca içine bulguru ekleyip karıştıralım.

Tuz, tereyağı, 4 su bardağı suyu ve süzölmüş yarmacayı ekleyip kapağını kapatıp önce yüksek ateşte sonra kısık ateşte pişirelim.

