



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZAYIFLATAN PİLAV

- 1 adet soğan
- 2 adet yeşil biber
- 2 bardak yulaf
- 1 bardak su
- Tuz
- 1 kaşık sıvı yağ
- 1 kaşık salça
- 1 avuç kurutulmuş sebze

Yulaflar yıkanır ve on dakika suda bekletilir. Tencerede yağla soğanlar sotelenir, ardından salça, yeşil biber ve kuru sebzeler konur. Bütün malzemeler 3 dakika kavrulur. Suda beklemiş yulaflar eklenir ve 1 bardak su konularak pişmeye bırakılır. Pişmeye yakın tuzunu ilave ediyoruz.