



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## SEMİZLİ PİLAV



2 Su bardağı pilavlık bulgur  
2 Su bardağı ayıklanmış semizotu  
2 Su bardağı yoğurt  
1 Adet domates  
5 Adet taze soğan  
2 Diş sarımsak  
8 – 10 dal maydanoz  
6 Çorba kaşığı sıvıyağ  
2,5 Su bardağı su  
1,5 Tatlı kaşığı tuz  
Yarım tatlı kaşığı karabiber

- # Tencereye sıvıyağ konur, kızınca ince kıyılmış sarımsak katılır, birkaç kez çevrilir.
- # Üzerine yıkanmış bulgur eklenir, bulgur sertleşene kadar kavrulur.
- # Daha sonra bulgurun üzerine, 2 su bardağı su ve hemen sonra yarım su bardağı su ile çırpılmış yoğurt eklenir.
- # Pilav tenceresinin kapağı kapalı olarak, orta – kısık ateş arası 20 dakika pişirilir.
- # Bu arada yıkanmış semizotu, maydanoz ve taze soğan ince kıyılır. Domatesin kabukları soyulur, tavla zarı şeklinde doğranır.
- # Pişen pilava hazırlanan malzemeler, karabiber ve tuz ilave edilir, karıştırılır, tencerenin kapağı kapalı olarak kısık ateşte 5t dakika daha pişirilir.
- # Semizli pilav yarım saat dinlendikten sonra sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Semizli pilav, ekşili pilavları ile ünlü Kastamonu yöresinin sevilen bir tarifidir.