



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

## HAŞHAŞLI BULGUR PİLAVI



2 Su bardağı pilavlık bulgur  
1 Su bardağı çekilmiş haşhaş tozu  
3,5 Su bardağı su  
9 Çorba kaşığı ay çiçek yağı  
2 Tatlı kaşığı tuz

- # Pilavın pişeceği tencereye su ve tuz konur, kaynayıncaya yıkılmış, süzölmüş bulgur eklenir.
- # Bulgur, orta ateşte ara sıra karıştırarak 15 dakika pişirilir.
- # Üzerine ay çiçek yağı ve haşhaş tozu katılır, karıştırılır, kapağı kapatılır, kısık ateşte 5 dakika daha pişirilir.
- # Ateşten alınan pilavın kapağı açılmadan yarım saat dinlendirilir, daha sonra karıştırılır, servise sunulur.

Not: Haşhaş tozu, mavi ve beyaz renk olmak üzere iki çeşittir.