



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

EHRIYELİ BULGUR PİLAVI



1 su bardađı tel ehriye
2 su bardağı pilavlık bulgur
1 adet orta boy kuru sođan
1 orba kaığı salça
3 orba kaığı zeytinyağı
2 orba kaığı tereyağı
1 tatlı kaığı tuz
5 su bardađı et suyu

- # Tencereye zeytinyağı ve tereyağı konur. Orta ateşte eriyip karıınca ehriye ve tuz eklenir. ehriye pembeleene kadar kavrulur.
- # zerine İnce kıyılmış soğan eklenir, yumuşayana kadar kavrulur.
- # Salça ilave edilir, 2-3 dakika kokusu gidedene kadar pişirilir.
- # Yıkamı suyu szlm bulgur ilave edilir, 3-4 dakika çevirdikten sonra, et suyu dklr.
- # Tencerenin kapağı kapatılır, kaynamaya baladıktan sonra kısılır, 8 dakika pişirilir, ateşten alınır.
- # zerine bir şey rtmeden 15-20 dakika dinlendirilir.
- # Karıtırarak alt st edilir, servise sunulur.

Not: Bu pilav domates zamanı salça yerine, 1 su bardağı rendelenmiş domates kullanılarak da hazırlanabilir. Et suyu 1 su bardağı eksik konur.