



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

YAVAN BULGUR PİLAVI



1 kase bulgur
1 dolu çorba kaşığı tereyağı
2 kase su
1 tatlı kaşığı tuz

- # Bulgur yıkanır ve süzgece çıkarılır.
- # Tencereye tereyağı bırakılır, orta ateşte eriyince suyu süzölmüş bulgurlar katılır, 2-3 dakika kavrulur.
- # Tuz ve su ilave edilir, kapak kapatılır.
- # Kaynamaya başlayınca ateş azaltılır ve 10 dakika pişirilir.
- # Süre sonundan ateş kapatılır. Kapağı açmadan yarım saat dinlendirilir.
- # Sonra alt-üst ederek karıştırılır ve servise sunulur.

Not: Bu tarif aynı ölçülerle arpa şehriye kullanılarak da hazırlanabilir.