



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

BULGUR PİLAVI



1 Su bardağı pilavlık bulgur
1 Orta boy kuru soğan
1 İrice domates
2 Sivri biber
Tuz
2 Su bardağı su ya da et suyu

- # Yemeklik doğranan soğan yağ ile pembeleşene kadar kavrulur.
- # İnce doğranmış biber eklenir, biber ölene kadar biraz daha kavrulur.
- # En son rendelenmiş domates konur, tuz ilave edilip orta hararetle ocakta 5 dakika kadar pişirilir.
- # Bu karışıma bulgur ilave edilip bir kaç kez karıştırılır.
- # 2 Bardak su eklenip, önce harlı ateşte, sonra kaynamaya başlayınca kısık ateşte 20 dakika pişirilir.
- # Bu süre sonunda ateşten alınır üzerine temiz bir bez ya da kağıt kapatılarak bir süre demlendirilir.

Not: Domates yerine 1 tatlı kaşığı domates salçası konulabilir.