



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

## BADEMLİ BULGUR PİLAVI



2,5 Su bardağı pilavlık bulgur  
1 Su bardağı nohut  
1 Çay bardağı kırmızı mercimek  
2 Adet çarliston biberi  
4 Adet taze soğan  
1 Adet orta boy kuru soğan  
7 Çorba kaşığı sıvıyağ  
1 Tatlı kaşığı kırmızı pul biber  
4,5 Su bardağı et suyu  
2 Tatlı kaşığı tuz  
Üzeri için;  
1 Çay bardağı iç badem  
1 Çorba kaşığı tereyağı

- # Tencereye sıvıyağ ve ince kıyılmış kuru soğan konur. Orta ateşte soğan saydamlaşana kadar kavrulur.
- # Üzerine ince kılınmış çarliston biber ve ince doğranmış taze soğanın beyaz kısmı ilave edilir, birkaç kez çevrilir.
- # Daha sonra yıkanmış süzölmüş bulgur, kırmızı mercimek, haşlanmış nohut ve taze soğanın ince doğranmış yeşil kısmı katılır.
- # Bulgur sertleşene kadar kavurduktan sonra, kırmızı pul biber, tuz ve et suyu eklenir, karıştırılır, tencerenin kapağı kapatılır.
- # Pilav önce orta ateşte 10 dakika, sonra kısık ateşte 15 dakika olmak üzere 25 dakika pişirilir. Ateşten alınır, tencerenin kapağı açılmadan en az yarım saat dinlendirilir.
- # Bu arada bademlerin iç kabukları çıkarılır. (İç bademler birkaç dakika kaynatılır, daha sonra ince kabukları çekerek çıkarılır.) Badem, tereyağında pembeleşene kadar kavrulur.
- # Demlenen pilav servis tabağına konur, üzerine kavruan badem serpilerek sofraya getirilir.

**Not:** Badem yerine yerfıstığı ya da kayısı çekirdeği kullanılabilir.