



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

## CEVİZLİ BULGUR PİLAVI



2 Su bardağı pilavlık bulgur  
1 Adet orta boy kuru soğan  
1 Su bardağı ceviz  
2 Diş sarımsak  
1 Tatlı kaşığı biber salçası  
1,5 Çay bardağı sıvıyağ  
3,5 Su bardağı su

- # Kuru soğan ince doğranır, 1 çay bardağı sıvıyağda sararana kadar kavrulur.
- # Üzerine dövülmüş sarımsak, yıkanmış bulgur, salça ve tuz ilave edilir, 5 dakika kadar kavrulur.
- # En son 3,5 su bardağı su eklenir, tencerenin kapağı kapatılır, orta ateşte 17 – 20 dakika pişirilir.
- # Pilav dinlenirken kalan yarım çay bardağı sıvıyağda iri dövülmüş ceviz 2 – 3 dakika kavrulur.
- # Ceviz arzuya göre pilava karıştırılır ya da pilavın üzerinde servise sunulur.

Not: Ceviz beyin için gerekli olan gümüş iyonu içerir. Özellikle bebekler, yaşlılar ve beyinsel faaliyette bulunanlar için ideal bir yiyecektir.