



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

HAVUÇLU BULGUR PİLAVI



2 Su bardağı pilavlık bulgur
1 Adet orta boy kuru soğan
2 Adet orta boy havuç
1 Su bardağı kuru fasulye
1 Çorba kaşığı salça
1,5 Çay bardağı sıvıyağ
1 Tatlı kaşığı tuz
3,5 Su bardağı su

- # Kuru fasulye akşamdan temiz suya ıslatılır. Ertesi günü aynı suyla yumuşayana kadar haşlanır.
- # Bu arada soğan ince kıyılır, havuç kibrit çöpü şeklinde doğranır.
- # Tencereye sıvıyağ konur, ısınınca soğan katılır. Soğan kararana kadar kavrulur. Havuç eklenir, yumuşayana kadar pişirilir.
- # Daha sonra salça ve tuz ilave edilir, birkaç kez çevrilir. Haşlanmış, suyu süzölmüş kuru fasulye katılır.
- # En son yıkanmış bulgur, 3,5 su bardağı su katılır, karıştırılır. Tencerenin kapağı kapatılır, orta – kısık ateş arası 20 dakika pişirilir, ateşten alınır.
- # Kapağı açılmadan 15 – 20 dakika dinlendirilir, karıştırılır, sofraya getirilir.

Not: Bu pilavı hazırlarken havuç suyunu bırakacağından rendelenmesi tavsiye edilmez.