



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BİBERLİ ETLİ BULGUR PİLAVI

3 adet kırmızı dolmalık biber
200 gram kuzu kuşbaşı
2 su bardağı pilavlık bulgur
4 su bardağı su
5 adet kayısı
2 çorba kaşığı tereyağı
6-7 adet ıspanak yaprağı
1 çay kaşığı tuz
2 adet soğan

Öncelikle tencerede soğanları küp doğranmış etleri tereyağında 5 dakika kavurun. Pilav hazırlamak için üzerine bulgurları, irice doğranmış kırmızıbiberleri ekleyip kavurmaya devam edin. Suyunu tuzunu ekleyip kapağını kapatın, 30 dakika kadar pişin. Bulgur pişince, iri iri doğranmış kayısıları ekleyip 5 dakika daha pişip 10 dakika demlendirin. Servis yaparken kâseleri koyup servis tabağına ters çevirin. Sıcak ikram edin.