



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGURLU TAVUK

2 tatlı kaşığı margarin  
200 gr bulgur  
2 adet kırmızı dolmalık biber  
500 gr tavuk fileto  
500 gr mantar  
2 çorba kaşığı kızartmalık sıvıyağ  
100 ml tavuk suyu  
1 tatlı kaşığı köri  
2-3 adet yaprak fesleğen  
Karabiber  
Tuz

Bulguru tuzlu suda haşlayın. Mantarları temizleyip dilimleyin. Biberleri ikiye bölün. Temizleyip minik minik doğrayın.

Yağı yapışmaz tavada kızdırıp tavuk etini orta ateşte 3-5 dakika kızartın.

Tavuk suyunu ve biberleri ilave edip kavurun. 5 dakika sonra mantarı da ekleyip kavurmaya devam edin.

Yemeği karıştırarak 3-4 dakika daha pişirin. Tuz ve karabiberle tatlandırın.

bulgurun suyunu süzün. Margarini tencerede eritip içinde köri tozunu kavurun. bulguru ekleyin. Köri bulguru tavuk ve sebzelere katıp karıştırın.

Arzu ederseniz servis yaparken 1-2 yaprak taze fesleğen ile süsleyebilirsiniz.

---