



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞDEM SOĞANLI BULGUR PİLAVI (ANKARA)

Ankara İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

500 gram pilavlık bulgur
30 adet çiğdem soğanı
3 yemek kaşığı sade yağ
2 yemek kaşığı domates salçası
3 su bardağı et suyu Karabiber
Tuz

Uygun bir tencereye sade yağ konularak yakmadan kızdırılır ve bu yağa kabukları ayıklanıp soyulmuş 30 kadar çiğdem soğanı konarak kızartmadan en çok 5 dakika kadar öldürülerek, delikli bir kepçe ile tabağa alınır. Tenceredeki kızgın yağa bulgur katılıp karıştırarak kavrulur. Kavrulmuş bulgura kaynar bir halde et suyu, domates salçası, tuz, karabiber ile tabağa alınan çiğdem kökleri eklenip bir taşım kaynatıldıktan sonra bulgurlar iyice suyunu çekmiş bir hal alınca kadar kuvvetli ateşte pişirilir. Pilav suyunu çekince, tahta kaşıkla karıştırılarak 15 dakika kısık ateşte demlendirildikten sonra ve tabağa alınarak servis yapılır.

