



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES SOSLU KIYMA VE SEBZELİ BULGUR PİLAVI

Eğlenceli Tarifler

Sağlıklı Minikler

- 1 çay bardağı ince bulgur
- 1 çay bardağı sıcak et suyu
- 50 gr kıyma
- 1 adet arpacık soğan, ince kıyılmış
- 2 çorba kaşığı domates püresi
- 2 çorba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı
- 20 gr brokoli, ince kıyılmış
- 20 gr karnabahar, ince kıyılmış
- 1/2 adet dolmalık yeşil biber, ufak küp doğranmış
- 1 adet bebek kabak, ufak küp doğranmış
- Kimyon

Bulguru bir kaseye alıp içine bir tutam kimyon ekleyin. Üzerine sıcak et suyunu döküp kanştırın ve üzeri kapalı olarak dinlenmeye bırakın. Kıymayı bir kaşık Komili Riviera Zeytinyağı ve arpacık soğan ile birlikte bir tavaya alıp kavurun. İçine domates püresini ilave edip karıştırın ve birkaç dakika daha pişirdikten sonra ateşten alın. Bir başka tavada sebzeleri bir kaşık Komili Riviera Zeytinyağı ile kavurun. Çiçek şeklinde kalıplar kullanarak bulgur pilavını, kavurulmuş sebzeleri ve domatesli kıymayı tabağa yerleştirin. Hemen servis edin.

