



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ BULGUR PİLAVI

Domates 2 orta boy
Tereyağı veya margarin (erimiş) 8 yemek kaşığı
Duru Pilavlık Bulgur 2 su bardağı
Et suyu 3 su bardağı
Tuz 2 tatlı kaşığı

Domatesler yıkanır, kabukları soyulur ve küçük küçük doğranır. Tencere de yağ eritilir ve domatesler ilave edilerek 2-3 dakika kavurulur. Bulgur eklenerek 1/2 dakika daha kavrulur. Sıcak et suyu ilave edilir. Önce orta, sonra hafif ateşte suyunu, çekip göz göz oluncaya kadar pişirilir. Üzerine peçete örtülür, kapak kapatılarak 20 dakika demlendirilir. (K.K.İşık)

NOT: Birçok yörede yaygın olarak yapılmaktadır. Bulgur kavrulmadan, kaynatılmış suya salınarak ta yapılabilir. Arzuya göre domatesler rendelenir yada 1 tatlı kaşığı salça ilave edilerek de yapılabilir.

