



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BADEMLİ BULGUR PILAVI

2 su bardağı pilavlık bulgur
300 gram kuşbaşı et
1 çay bardağı zeytinyağı
1 çorba kaşığı şeker
1 çay kaşığı tuz
1 soğan
Yarım demet dereotu
1 limon
2 çay bardağı çiğ badem

Öncelikle etleri yıkayın. Sonra süzüp yıkayın. Pilavı pişireceğiniz tencerede zeytinyağı, rendelenmiş soğan ve etleri ekleyip 10 dakika kavurun. İçine yıkanmış bulgurları ekleyin ve kavurmaya devam edin. Yıkanmış kabukları, soyulmuş bademleri de üzerine ilave edin. Şekerini, tuzunu ve limon suyunu da ekleyip suyunu verin. Üzerini geçinceye kadar su döküp kapağını kapatın. 20 dakika pişirin. Daha sonra kıyılmış dereotu ekleyip karıştırın. 10 dakika kadar demlenince servis tabaklarına alıp ikram edin. Bu pilavı soğuk ya da sıcak olarak da ikram edebilirsiniz.

