



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## DOMATESLİ BULGUR PİLAVI

2 su bardağı pilavlık bulgur  
2 soğan  
4 domates  
2-3 sivribiber  
1 patlıcan  
2 çorba kaşığı margarin  
3.5 su bardağı su  
1 çay kaşığı nane  
Tuz, karabiber

Bulguru ayıklayın. Yıkayıp süzün. Soğan ve sivribiberleri kıyın. Patlıcanı alaca soyup küçük küpler halinde doğrayın. Tuzlu suda bekletip acısını çıkarın. Domatesleri soyup küp küp doğrayın. Margarini tencerede eritip soğanı sote edin.

Sivribiber ve patlıcanı ekleyip kavurun. Domatesi ilave edip birkaç dakika pişirin. Bulguru ekleyip karıştırın. Tuz, karabiberle tatlandırın.

Suyu ilave edip orta ateşte suyunu çekinceye kadar pişirin. Nane serpin. Ateşten alıp üzerini kağıt havlu ile örtün ve dinlenmeye bırakın. Sıcak olarak servis yapın.

[ML® Patlıcanlı Bulgur Pilavı için tıklayın](#)[ML® Kışık Domates için tıklayın](#)

[ML® Kışık Domates \(görsel\)](#)