



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR PİLAVI

2 bardak bulgur
2 baş soğan
4 çorba kaşığı margarin
250 gr kuşbaşı et
2 domates
4 bardak su
2 dolmalık biber (veya yeşilbiber)
Tuz
Kırmızı biber
Karabiber

Pilavlık bulguru ayıklayıp yıkadıktan sonra suyu iyice akana kadar süzün. Bir yandan da margarini eritip, soğanları pembeleştirin.

İçine fındık büyüklüğünde kestirdiğiniz kuşbaşı eti katılın, kavurun. Suyunu çekince, rende domatesi, kıyılmış yeşil biberi ekleyip ; biraz karıştırıp, suyunu koyun.Koyduğunuz su yaklaşık dört bardak seviyesine inene kadar etleri pişirin. Daha sonra bulguru katın, harlı ateşte bir iki karıştırıp, orta ateşte pişmeye bırakın. Şişsinler, tane tane olsunlar. Suyunu çekince, ateşin altını kapatıp demlenmeye bırakın.
