



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI

Malzeme:

1 su bardağı yeşil mercimek
2 su bardağı bulgur
3 çorba kaşığı tereyağı Tuz
Yeterince su

Yapılışı:

Mercimekleri ayıklayıp yıkayın ve bol su ile yumuşayınca kadar haşlayın. Bulguru ayıklayıp yıkadıktan sonra haşladığınız mercimeğin üzerine döküp suyunu çekinceye kadar kısık ateşte tutun. Beş dakika kadar dinlendirin. Tereyağını kızdırıp 1 tatlı kaşığı tuz ilâvesiyle pilavın üzerine dökün ve karıştırın.

Not: Bu pilavı daha besleyici olması için mercimeğin suyuna bulguru dökerek yaptık. Aksi taktirde mercimeğin besin değerini çok azaltmış olacaktık.

[ML® Taze Baklalı Bulgur Pilavı için tıklayın](#)