



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAPUSKALI BULGUR PİLAVI

- 1 kase kıyılmış lahana
- 2 su bardağı pilavlık bulgur
- 1 çorba kaşığı salça
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 3,5 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı tuz

Tencereye tereyağı eklenir, orta ateşe yerleştirilir, eriyince lahanalar atılır ve yumuşayana kadar kavrulur. Salça ve tuz eklenir 1,2 tur daha çevrilir. Yıkamış bulgur katılır, biraz daha kavurduktan sonra su gezdirilir. Kapak kapatılır. Kaynamaya başlayınca ateş azaltılır ve 10 dakika kadar daha pişirilir. Yarım saat dinlendirildikten sonra servise sunulabilir.