KİNOALI SEBZELİ BULGUR PİLAVI

www.miele.com.tr

1 su bardağı bulgur
Yarım kahve fincanı kinoa
1 havuç
1 kapya biber
Yarım kahve fincanı kırmızı mercimek
1 kuru soğan
Zeytinyağı
Su

Soğanı ince doğrayın ve zeytinyağında az pembeleştirin.
İnce kıyılmış kapya biberi ve diğer tüm malzemeleri ekleyip bir su bardağı su ilave ederek buharlı fırında 100 derecede 30 dakika pişirin.
Fırından çıkarıp az zeytinyağı ekleyip karıştırın ve tekrar fırına vererek 100 derecede 10 dakika daha tutun ve servise hazır hale getirin.

Not: Buharlı fırın kullanmıyorsanız bir buçuk su bardağı su ilave ederek tencerenin ağzı kapalı kısık ateşte 30 dakika pişirin.



© lezzetler.com tarif no:53523 • adı:Kinoalı Sebzeli Bulgur Pilavı • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:29.03.2024 - 16:21