



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

LAHANALI PAZILI BULGUR KAVURMASI

Malzeme

- 3 yemek kaşığı Sana Zeytinyağlı margarin
- 2 su bardağı pilavlık bulgur
- 300 g beyaz lahana
- 1 demet pazı
- 3 diş sarımsak
- 100 g kıyma
- 1 yemek kaşığı salça
- 2 adet sivri biber
- 3 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- tuz ve karabiber

Hazırlanışı

1. Bulguru ayıkladıktan sonra süzgecin içinde soğuk suyun altında kepeği gidene kadar yıkayın.
2. Pazıyı ve beyaz lahanayı ayıklayıp ince ince kıyın.
3. Sarımsakları ve sivri biberleri ayıklayıp ayrı ayrı kıyın.
4. Yayvan bir tencerede Sana Zeytinyağlı margarini kızdırıp içine kıymayı ilave edip kıyma suyunu çekinceye kadar kavurun.
5. Kıyma kavrulunca içine kıyılmış lahanayı ekleyip karıştırın.
6. Lahaneler sönmeye başlayınca içine kıyılmış pazıyı ilave edip kavurmaya devam edin.
7. Daha sonra içine kıyılmış sivri biberleri ve sarımsakları ekleyip pişirmeye devam edin. En son olarak içine salçayı, yıkanmış bulguru, kırmızı pul biberi, tuz ve karabiberi ilave edip karıştırın. Suyunu koyduktan sonra karıştırıp tencerenin kapağını kapatıp hiç açmadan bulgur suyunu çekinceye kadar kısık ateşte pişirin. (Aynı bulgur pilavı gibi)
8. Lahanalı pazılı bulgur kavurmasını servis tabağına alıp sıcak olarak servis edin.