



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI

- 1 su bardağı pilavlık bulgur
- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek ve nohut
- 1 adet yemeklik doğranmış kuru soğan
- 2 diş rendelenmiş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı domates ve biber salçası
- Tuz
- Karabiber
- Pul biber
- 2 su bardağı su (et suyu veya tavuk suyu da olur)
- 1 yemek kaşığı tereyağı ve sıvı yağ

Tencereye yağları koyun, soğanı sarımsağı ekleyip iki dakika çevirin. Salçaları ilave edin karıştırın suyunu ekleyin su kaynayınca bulguru ilave edin. Tuzu baharatları koyup yeşil mercimek ve nohutu ekleyin kısık ateşte 30 dk pişirin.

