



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATLICANLI BULGUR PİLAVI

8 adet patlıcan
2 su bardağı bulgur (500 gr)
7 çorba kaşığı sıvı yağ (100 ml)
3 su bardağı su (750 ml)
200 gr hellim veya çedar ya da taze kaşar peyniri
6 yaprak taze nane
1 demet maydanoz
7 adet yeşil biber (iri parçalar halinde doğranmış)
2 adet kuru soğan
Kızartmak için sıvıyağ
Tuz, karabiber, kırmızıbiber

Soğanı kıyın, bulgurları ayıklayıp, yıkayın ve süzün.

Patlıcanları alacalı cm'lik küpler halinde kesin ve tuzlu suda, en az 30 dk, bekletin. Daha sonra patlıcanları süzün ve kurulayın.

Patlıcanları ve biberleri kızartın.

Soğanları, 7 çorba kaşığı yağda, kavurun. Bulguru ilave edin ve 2-3 dk daha kavurun.

3 bardak su ilave edip; pilavı kısık ateşte, suyunu çekene kadar (15-20 dk kadar) pişirin. Tuz, karabiber ve kırmızıbiberle lezzetlendirin.

Yeşil biber ve patlıcanları bulgura ilave edin. 3-4 dk daha ateşte tutup, ateşten alın.

Peyniri küp küp kesin, kıyılmış maydanoz ve naneyle birlikte pilavınıza ilave edin ve 10 dk dinlendirin. Sıcak olarak servis yapın.

[ML® Bulgur Pilavı için tıklayın](#)