



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU PIRASALI BULGUR PİLAVI

500 gr kuşbaşı tavuk et
3-4 çorba kaşığı sıvıyağ
1 kuru soğan
1 adet pırasa
1 yemek kaşığı domates veya biber salçası
2 su bardağı pilavlık bulgur
4 su bardağı sıcak su
Tuz
Karabiber
Kuru nane
Kimyon

Soğanı yemeklik doğrayın. Pırasayı 1 cm lik parçalar halinde kesin. Bulguru süzgece alıp akan suyun altında yıkayın.

Yağı tencereye koyup ısınınca tavuk etlerini ilave edip rengi dönene kadar soteleyin. Soğanı ilave edin. Etilerle beraber kavurmaya başlayın, pırasayı ekleyip kavurmaya devam edin. Salçayı ekleyin. Rengi çıkana kadar kavurun. 4 bardak sıcak suyu ekleyip üzerine bulguru ilave edin ve karıştırın.

Ocağı kısıp tuz ve baharatları ilave edin. Bir kez karıştırıp kapağı kapalı olarak kısık ateşte pişirin. Suyunu çekince bir kez daha karıştırıp ocaktan alın ve 35-40 dakika kadar demlenmeye bırakın. Harmanlayıp servis yapın.

