



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YER FISTIKLI BULGUR PİLAVI

1,5 su bardağı bulgur
1,5 çay bardağı yer fıstığı
2 çorba kaşığı tereyağı
2,5 su bardağı et suyu
1 tatlı kaşığı tuz

Yerfıstıkları iri dövölür. Tencereye tereyağı konur, ısınınca fıstıklar atılır, 5 dakika kadar kavrulur. Sonra yıkanmış bulgur eklenir, 2-3 dakika kavurduktan sonra tuz ve et suyu eklenir. Kapak kapatılır. Kaynama noktasına geldikten sonra 8 dakika daha pişirilir.