



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AKDENİZ SEBZELİ BULGUR PİLAVI

- 2 Tablet Knorr Et Bulyon
- 2 Su Bardağı Pilavlık Bulgur
- 3 Su Bardağı Domates Suyu
- 3 Yemek Kaşığı Sıvı Becel Zeytinyağı
- 2 Yemek Kaşığı Kızartmalık Yağ
- 3 Diş Sarımsak
- 2 Adet Kıpıya Kırmızı Biber
- 2 Adet Patlıcan
- 2 Adet Kabak
- 1 Adet Kırmızı Soğan (Dilerseniz pırasa da kullanabilirsiniz)
- 1 Tatlı Kaşığı Şeker
- 2 Yemek Kaşığı Taze Fesleğen veya Reyhan

2 tablet Knorr Et Bulyonu, domates suyunu, şekeri ve sarımsağı derin bir sos kabında el blenderi yardımı ile iyice çekin.

Tencereye koyduğunuz kızartma yağı ısınınca sırasıyla küp küp doğradığınız patlıcanları, yarım ay şeklinde doğradığınız soğanı, biberi ve kabağı renk alıncaya kadar hafif kızartın.

Ayrı bir tencereye sıvı Becel'i ekleyin.

Bulyonlu domates suyunu ilave edip yüksek ateşte kaynayana kadar bekleyin.

Bulguru ve sebzeleri ilave edin.

Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte 15 dakika pişirin.

Ateşten alıp 10 dakika dinlendirin.

Fesleğenleri ince ince doğrayın.

Servis tabağına aldığınız pilavı üzerine fesleğen ekleyerek servis edin.

