



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIKLI BULGUR PİLAVI

İstanbul Büyükşehir Belediyesi

250-300 g balık
2 su bardağı bulgur
1 adet soğan(doğranmış)
2 adet çarliston biber (doğranmış)
1 yemek kaşığı salça
3,5-4 su bardağı sıcak su
1/2 yemek kaşığı kuru nane
2-3 yemek kaşığı sıvı yağ
Tuz
Karabiber

Balıklar ayıklanıp küp küp doğranır.

Soğanlar ve biberler bir pilav tenceresinde sıvı yağla kavrulur. >Balıklar eklenerek kavurmaya devam edilir.

Salça ve bulgur da eklenip 1 dakika kadar kavrulduktan sonra suyu tuzu, nanesi ve baharatı eklenir.

Ağız kapalı olarak kısık ateşte pişirilir.

Not: Bu tarifte fileto edilmiş iri bir balıktan arta kalan baş ve orta kılçık haşlanarak üzerindeki etlerin alınması ile elde edilen balık parçaları kullanılabilir.

