



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYALI BULGUR PİLAVI

- 1 kutu konserve bamya
- 2 su bardağı bulgur
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 çay kaşığı tuz
- 3,5 su bardağı su
- 1 adet tavuk suyu tablet
- 1 çay bardağı zeytinyağı

Soğan ve sarımsak ince çentilir. Tencereye sıvıyağ konur, ısınınca soğan ve sarımsak atılır, pembeleşene kadar kavrulur. Salça, pul biber, karabiber ve tuz eklenir. Bir kaç dakika kavrulur. Sonra yıkanmış bulgur eklenir, bir kaç kez daha çevrilir. Ufalanmış tavuk suyu tablet, suyu süzölmüş bamya konservesi ve su ilave edilir. Kapak kapatılır, kaynama noktasına geldikten sonra ateş kısılır, 10 dakika pişirilir.