



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BARUTLU BULGUR PİLAVI

2 su bardağı pilavlık bulgur  
Yarım su bardağı mavi haşhaş  
1 çorba kaşığı tereyağı  
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı  
1 tatlı kaşığı tuz  
4 su bardağı su

Ayçiçek yağı ve tereyağı tencereye konur, ateşe yerleştirilir. Eriyip karışınca yıkanmış bulgur konur. Bir kaç dakika kavrulur. Mavi haşhaş ve tuz eklenir. Bir kaç dakika sonra su ilave edilir. Kaynamaya başlayınca ateş kısılır, kapak kapatılır. 9-10 dakika pişirilir.

---