



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYELİ BADEMLİ BULGUR PİLAVI

2 su bardağı pilavlık bulgur
1,5 su bardağı bezelye
3 yemek kaşığı margarin
2 adet kuru soğan
1/2 demet dereotu
1/2 su bardağı badem
1 adet sivri biber
3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
3 su bardağı tavuk suyu

Kuru soğanı piyazlık doğrayın. Sivri biberlerin tohumlarını çıkararak onları da doğrayın ve sarımsakları da kıyın. Bulguru ayıkladıktan sonra bir süzgecin içinde nişastasız gidene kadar yıkayın. Dereotunu kıyın ve yayvan bir tencerede margarinini kızdırıp, içine bademleri atarak bir süre kavurun. Ardından doğranmış kuru soğanları ilave edin. Soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun. Daha sonra içine bulguru, kıyılmış sivri biberleri, kıyılmış sarımsakları ekleyip kavurmaya devam edin. Son olarak içine bezelyeyi, kuru naneyi, dereotunu, tuzu, karabiberi ve tavuk suyunu ilave edip, bulgurlar tane tane oluncaya kadar tencerenin kapağını açmadan pişirin. Demlendirdiğiniz bulgur pilavını sıcak olarak servis yapın.

