



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİ VE BAHARATLI YERFISTIĞI SOSLU BULGUR PİLAVI

<https://www.sabah.com.tr>

- 1,5 bardak başbaşı bulgur
- 4,5 bardak su (bulguru haşlamak için)
- 1/2 kâse taze kişniş
- 1 /4 bardak soya sosu
- 3 yemek kaşığı küçük boy yerfıstığı ezmesi
- 1 yemek kaşığı beyaz şarap sirkesi
- 1 çay kaşığı toz şeker
- 1/2 çay kaşığı toz kırmızıbiber
- 3 kase buharda pişirilmiş brokoli

Bir tencereye, suyla bulguru koyup bulgurlar, tüm suyunu çekinceye kadar kaynatın. Kişniş, soya sosu, yerfıstığı ezmesi, sirke, şeker ve kırmızıbiberi mutfak robotu ya da rondoda yumuşayana kadar püre haline getirin. Hazırladığınız yerfıstığı sosunu, bulgurun içine ekleyin ve hepsini birlikte karıştırın. Son olarak brokoliyi de ekleyip 3 dakika daha karıştırarak pişirin.