



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BROKOLİLİ ÇEKTİRME PİLAV

- 1 kase brokoli
- 2 su bardağı pilavlık bulgur
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 2 çorba kaşığı ay çiçek yağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 3,5 su bardağı su

Brokoliler küçük parçalara ayrılır, haşlanır ve suyu süzülür. Tencereye yağlar ve salça konur. Orta ateşte bir kaç dakika kavrulur. Tuz, yıkanmış bulgur eklenir ve biraz daha karıştırılır. En son tuz eklenir. Kapak kapatılır. Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir.