



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR ÇOBAN PİLAVI

300 gram kuşbaşı kemiksiz kuzu eti
1 tatlı kaşığı tuz
500 gram bulgur
1 adet iri domates, soyulup ince doğranmış
5 çorba kaşığı tepeleme yağ
1 büyük soğan, ince kıyılmış
4 su bardağı et suyu (yoksa su)
5 adet sivribiber, halka doğranmış
1 tatlı kaşığı tuz

- 1) Küçük bir kuşhaneye eti ve yağı koyup ağır ateşte etin bırakacağı suyu çekip yumuşak bir hal ve pembe bir renk alıncaya kadar 45 dakika kavurunuz.
- 2) Bulguru iyice temizleyip yıkadıktan sonra bir süzgece çıkarıp suyunu tamamen süzdürünüz.
- 3) Tencereyi ateşe koyup yağ ve soğanını ilâve ediniz. Orta ateşte soğanları sararıncaya kadar karıştırarak kavurup biberleri ve bulguru da ilâve ederek 5 dakika daha karıştırarak kavurunuz.
- 4) Sonra domatesini, suyunu, tuzunu ilâve edip bir kere kuvvetlice kaynatıp karıştırdıktan sonra ağır ateşte 10 dakika pişirip ateşten alınız.
- 5) Ateşten indirince kavurmasını üzerine serpiniz. 15 dakika dinlendirip karıştırınız. Ve servis yapınız.

Not: Et miktarı az olduğundan, suyunu pişmeden çekebilir. Bu durumda kontrol ederek 1'er kaşık sıcak su ilâve ederek pişiriniz.