



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR İÇ PİLAVI

2 su bardağı pilavlık bulgur (yıkamış)
2 yemek kaşığı dolmalık fıstık
3 yemek kaşığı Sana Tereyağ Tadında
3 su bardağı su (600 ml)
2 tablet Knorr Et Bulyon
1 adet kuru soğan (doğranmış)
4 adet taze soğan (kıyılmış)
1 adet domates (doğranmış)
2 yemek kaşığı kuş üzümü (yıkamış)
1 tatlı kaşığı tarçın
1/2 demet dereotu (kıyılmış)
1/2 demet taze nane (kıyılmış)
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
Bir miktar çekilmiş karabiber

1. Tencerede Sana Tereyağı Tadında'yı kızdırıp içine dolmalık fıstıkları ilave edip kavurun.
 2. Fıstıklar renk aldıktan sonra içine doğranmış kuru soğanı ekleyip soğanlar pembeleşinceye kadar sote edin.
 3. Daha sonra renk alan soğanların içine yıkamış bulguru ekleyip kavurmaya devam edin. En son olarak içine Knorr Et Bulyon tabletlerini, tarçını, doğranmış domatesi, kıyılmış taze soğanları, taze naneyi, dereotunu, yıkamış kuş üzümünü, kırmızı pul biberi, suyu ve karabiberi ekleyip karıştırdıktan sonra tencerenin kapağını kapatıp ateşin altını kısın. Bulgurlar göz göz olana kadar hiç karıştırmadan tencerenin kapağı kapalı olarak kısık ateşte pişirin.
- Bulgur iç pilavını 10 dakika demlendirdikten sonra sıcak olarak servis edin.