



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGUR PİLÂVI

2 Su bardağı bulgur
2 Domates (veya bir kaşık salça)
250 gr et
4 Bardak et suyu
1 Soğan
Tuz, biber
3 Kaşık tereyağ
4 Bardak et suyu veya su
4 Dal maydanoz
1 Kahve fincanı bezelye
1 Fiske rendelenmiş Hindistan cevizi Tuz, karabiber
1 Çorba kaşığı un.

Bir kap içinde bir kaşık yağ ile rendelediğiniz soğanı rengi pembele-şinceye kadar kızartınız. Kuşbaşı kesilmiş küçük etleri buna ekleyerek beraberce kavurunuz. Rendelenmiş domatesi de üzerine dökerek orta ısıda pişiriniz. Üzerine bulgur ve dört bardak kaynamış et suyunu da dökünüz. Ateşi hafifletiniz. Suyunu çektikten sonra iki kaşık kızdırdığınız yağı üzerine gezdiriniz. Ateşten indirdiğiniz tencereyi yarım saat kadar dinlendirdikten sonra karıştırarak servis yapınız.

[ML® Bohçada Pilav için tıklayın](#)