



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BULGUR PİLAVI

3 çorba kaşığı tereyağı (ya da margarin)  
1 adet orta boy soğan  
3 adet yeşil biber  
2 su bardağı su  
2 bardak bulgur  
2 adet domates  
Et suyu  
Tuz  
Karabiber

Yağı bir tencerede eritin. Soğanı yemeklik doğrayıp, yağda pembeleştirin. Doğranmış biberleri katın. Rengi değişmeye başladığında küp küp kesilmiş domatesleri katıp, tuzunu serpin. İki bardak su ve et suyunu katın. Kaynadığında bulguru ilave edin. Tencerenin kapağını kapatın. Bulgur suyunu çekene kadar orta ateşte pişirin. Pilavı biraz demlendirdikten sonra karıştırıp servis yapın.

[ML® Sarımsaklı Bulgur Pilavı için tıklayın](#)

---