



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGUR PİLAVI

2 su bardağı bulgur  
250 gr. kuşbaşı et  
3 kaşık tereyağı  
2 adet domates (yoksa bir çorba kaşığı salça)  
4 bardak su veya et suyu  
Tuz  
Biber

Bir tencereye koyduğunuz bir kaşık yağ ile rendelediğiniz soğanı, rengi pembeleşinceye kadar kızartınız. Kuşbaşı kesilmiş etleri buna katarak beraberce kavurunuz. Rendelenmiş domatesi de üzerine dökerek orta hararettaki ateşte pişiriniz. Üzerine bulgur ve dört bardak kaynamış et suyunu veya çeşme suyu da dökünüz. Ateşi de hafifletiniz. Suyunu çektikten sonra iki kaşık kızdırdığınız yağı üzerine gezdiriniz. Ateşten indirdiğiniz tencereyi yarım saat dinlendirdikten sonra karıştırarak servis yapınız.