



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGUR PİLAVLI ET SOTE

2 su bardağı pilavlık bulgur  
1 adet soğan  
2 çorba kaşığı tereyağı  
1 adet sivri biber  
200 gram yağsız et  
1 adet domates  
Tuz, karabiber, kekik

Soğanı rendeleyip tereyağında 3 dakika kavurun. Üzerine pilavlık bulguru koyup kavurmaya devam edin. Sivri biberi ve rendelenmiş domatesi de koyup suyunu ilave edin, 20 dakika pişirin. Diğer taraftan tavada uzun ince doğranmış eti yağsız bir şekilde pişirin. Hepsini aynı tabağa alıp sıcak sıcak servis yapın.