



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU HAVUÇ KAVURMASI

- 1 kg havuç
- 1 ay bardağı pilavlık bulgur
- 1 adet iri kuru soğan
- 1 ay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 su bardağı su

Soğan kıyılır. Havuçlar soyulur ve kuşbaşı büyüklüğünde doğranır. Tencereye zeytinyağı konur, ısınınca soğan atılır, orta ateşte gevşeyene kadar kavrulur. Havuçlar atılır, 5-6 dakika kadar kavurduktan sonra bulgur ve tuz eklenir, bir kaç tur çevrilir. Su ilave edilir. Bulgurlar şişene kadar pişirilir.