



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU KAT PİLAVI

2 su bardağı pilavlık bulgur
2 adet kuru soğan
1 adet tavuk
2 adet domates
3,5 su bardağı tavuk suyu
2 çorba kaşığı tereyağı
Tuz

Tavuk haşlanır ve kemiklerinden ayrılarak didiklenir. Yayvan bir tencerenin dibine tavuk, yarım daire şeklinde doğranmış soğan, küp dilimlenmiş domates ve haşlanmış nohut kat kat konur. En son yıkanmış bulgur, alttakileri sıyırmadan yerleştirilir. Tuz serpilir. Tavuk suyu eklenir. Kapak kapatılır. Tavuk suyunu çekince eritilmiş tereyağı gezdirilir. Ateşten alınır, 15 dakika kadar dinlendirilir. Düz bir servis tabağına ters çevrilir.