



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BULGURLU ŞÖLEN PİLAVI

2 su bardağı pilavlık bulgur

Yarım kg kuzu kuşbaşı

1 adet iri kuru soğan

1 çorba kaşığı tereyağı

4 su bardağı su

1 tatlı kaşığı tuz

İnce kıyılmış soğan tereyağında pembeleştirilir. İçine et katılır ve suyunu bırakıp çekene kadar kavrulur. Yıkanmış bulgur ve tuz eklenir, bir kaç dakika daha kavrulur. Üzerine su bırakılır, kapak kapatılır. Orta ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. 20 dakika dinlendirilir, karıştırılır ve servise sunulur.

---