



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGURLU TEKKE PİLAVI

1 su bardağı iri bulgur  
1 orta boy soğan  
3 çarliston biber  
2 su bardağı et suyu  
100 gr kıyma  
2 domates  
1 havuç  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1 fincan sıvıyağ  
Tuz  
Karabiber

- 1- Bir tencereye tereyağı, sıvıyağ ve kıyma konup kavrulur.
  - 2- Soğan halka halka kesilip, kıymaya ilave edilip, hafif pembeleştirilir. Havuç irice rendelenip tencereye katılıp 2 dakika kavrulur.
  - 3- Domates küçük parçalara doğranıp tencereye konup kavrulmaya devam edilir. Biberler de halka halka kesilip, tencereye katılıp bir miktar daha kavrulur. Et suyu, tuz ve karabiberi ilave ederek hepsi kaynatılır.
  - 4- Bulguru yıkayıp, süzülüp kaynayan et suyuna dökülüp bir defa karıştırılır.
  - 5- Tencerenin kapağı kapatılıp evvela harlı ateşte, daha sonra kısık ateşte suyu çektilirip dinlendirilir.
-