



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇOCUKLAR İÇİN SEBZELİ BULGUR PİLAVI DOLGULU DOMATESLER

8 adet salkım domates
1/2 su bardağı pilavlık bulgur
1/2 adet küçük soğan, ince yemeklik doğranmış
1 adet havuç, ufak küp doğranmış
1 adet bebek kabak, ufak küp doğranmış
1 adet kırmızı kapy biber, ufak küp doğranmış
1/2 su bardağı iç bezelye
2 dal maydanoz, ince kıyılmış
3 çorba kaşığı Komili Soğuk Sıkma Zeytinyağı
Çedar peyniri Dilimlenmiş siyah zeytin
Tuz

Bir kaşık Komili Soğuk Sıkma Zeytinyağı'nı ufak bir tencerede hafifçe ısıtıp soğanları ekleyin. Bir iki dakika kavurup bulguru ilave edin ve karıştırın. 1,5 su bardağı ılık su ve bir tutam tuz ekleyip kaynama noktasına getirin. Tencerenin kapağını kapatıp ocağı kısarak pişmeye bırakın. Bir kaşık Komili Soğuk Sıkma Zeytinyağı'nı bir tavada ısıtıp sırasıyla havuçları, biberleri ve kabakları ekleyip pişirin. Bezelyeleri kaynar suda 4 dakika haşlayıp süzün. Bulgur suyunu çekmeye yakın tüm sebzeleri tencereye ilave edip karıştırın. Kapağını kapatıp bir iki dakika daha pişirdikten sonra ocaktan alın ve ılımaya bırakın. İldikten sonra kıyılmış maydanoz ile kalan Komili Soğuk Sıkma Zeytinyağı'nı ilave edip karıştırın. Domateslerin tepe kısımlarını bıçakla kesip içlerini tatlı kaşığı ile boşaltın. Hazırladığınız sebze bulgur pilavını domateslerin içlerine doldurun. Çedar peynirinden yuvarlak bir kalıp yardımıyla ağız olarak kullanacağınız parçaları kesip domateslerin üstüne yapıştırın. Dilimlenmiş zeytinlerle de gözleri yapın. Kestiğiniz tepe kısımları tekrar domateslerin üstüne kapatılarak servis edin.

