



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DENİZ BÖRÜLCELİ CEVİZLİ BULGUR PİLAVI

1 +1 /2 su bardağı iri bulgur
3 adet ortaboy soğan
1 demet deniz börülcesi
1 diş sarımsak
1/2 çay bardağı tereyağı
1 çay bardağı iri dövülmüş ceviz
Yeteri kadar et suyu
1 su bardağı sıcak su
Karabiber
Tuz

Deniz börülcelerini haşlayıp elimizle sıyırıp temizleyerek bir kaba alalım. Soğanları ince doğrayıp tereyağı pilav tenceresine alıp kavuralım. Ezdiğimiz sarımsağı da ekledikten sonra karıştırıp bulguru ekleyelim. 2-3 dakika kadar bulgurla birlikte kavurduktan sonra bulgurun üzerine 1 parmak geçecek şekilde etsuyunu ve ayıklanmış deniz börülcelerini ilave edelim. Tuz ve karabiber ile tadlandırarak tencerenin kapağını kapatalım. Kısık ateşte bulgur suyunu çekip yumuşayana kadar pişirelim. su az gelirse sıcak su ekleyebiliriz. Pilav pişince sıvı sıcak servis tabağına alalım. üzerine iri dövülmüş ceviz serperek servis yapalım