



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## DOLMALIK FISTIKLI BULGUR PİLAVI

2 çorba kaşığı dolmalık fıstık  
2 su bardağı pilavlık bulgur  
1 adet büyük boy soğan  
3 diş sarımsak  
3 çorba kaşığı tereyağı  
1 adet büyük boy kabak  
7-8 adet kurutulmuş domates  
4 su bardağı su  
Tuz  
Karabiber  
Pulbiber

Tavaya aldığınız tereyağında kıyılmış soğan ve sarımsağı kavurun. Dolmalık fıstığı ekleyin ve hafif pembeleşene kadar kavurmaya devam edin. Kabuklarını soymadan küp doğradığınız kabağı ve sıcak suda 5 dakika bekletip jülyen doğradığınız kurutulmuş domatesi ekleyin. Birkaç kez çevirdikten sonra suyunu katın ve kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra tuzunu ayarlayın ve yıkanmış bulguru ilave edin. Karabiber ve pulbiber ekleyip önce harlı sonra kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Piştikten sonra 10 dakika tencerenin ağzı kapalı olarak demlenmeye bırakın ve sıcak olarak servis yapın.

