DOMATES SOSLU KIYMA VE SEBZELİ BULGUR PİLAVI

Eğlenceli Tarifler
Sağlıklı Minikler

1 çay bardağı ince bulgur
1 çay bardağı sıcak et suyu
50 gr kıyma
1 adet arpacık soğan, ince kıyılmış
2 çorba kaşığı domates püresi
2 çorba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı
20 gr brokoli, ince kıyılmış
20 gr karnabahar, ince kıyılmış
1/2 adet dolmalık yeşil biber, ufak küp doğranmış
1 adet bebek kabak, ufak küp doğranmış
Kimyon

Bulguru bir kaseye alıp içine bir tutam kimyon ekleyin. Üzerine sıcak et suyunu döküp kanştırın ve üzeri kapalı olarak dinlenmeye bırakan. Kıymayı bir kaşık Komili Riviera Zeytinyağı ve arpacık soğan ile birlikte bir tavaya alıp kavurun. İçine domates püresini ilave edip karıştırın ve birkaç dakika daha pişirdikten sonra ateşten alın. Bir başka tavada sebzeleri bir kaşık Komili Riviera Zeytinyağı ile kavurun. Çiçek şeklinde kalıplar kullanarak bulgur pilavını, kavrulmuş sebzeleri ve domatesli kıymayı tabağa yerleştirin. Hemen servis edin.



© lezzetler.com tarif no:122366 • adı:Domates Soslu Kıyma ve Sebzeli Bulgur Pilavı • gönderen:erkan çim • indirme tarihi:29.03.2024 - 02:47