



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EKO PİLAV

1 kase pilavlık bulgur
2 kase su
Yarım kase ayçiçek yağı
Tuz

Tencereye ayçiçek yağı konur, orta ateşe oturtulur, ısınınca yıkanmış bulgur ve tuz atılır. 2-3 dakika kavrulur. Üzerine sıcak su ilave edilir. Ateş azaltılır, kapak kapatılır. Yaklaşık olarak 15 dakika pişirilir. Ateşten alınır, 10 dakika dinlendirilir. Karıştırılır ve sofraya getirilir.
