



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BULGUR PİLAVI

Kullanılacak malzeme (6 kişi için):

2+1/2 bardak bulgur,
2 bardak et suyu veya sade su,
3/4 bardak sadeyağ,
yeteri kadar tuz.

Eti için:

750 gram koyun eti,
3 olgun domates veya 3/4 kahve fincanı tuzsuz domates salçası,
3 baş soğan,
4 çorba kaşığı sadeyağ,
2 kahve kaşığı karabiber (veya kırmızı biber),
2 bardak su,
yeteri kadar tuz.

Yapımı: Soğanların kabukları soyulduktan sonra bunları ince ince doğramalı. Bir tencereye 4 çorba kaşığı sadeyağla doğranmış soğanları koymalı ve tencereyi orta ısılı bir ateşe oturtmalı. Tahta bir kaşıkla karıştırarak soğanlar pembeleşinceye kadar kavurmalı. Soğanlar pembeleşince ön. ceden kuşbaşı iriliğinde doğranmış etleri katmalı, karıştırdıktan sonra tencerenin kapağını örtmeli. Etlar suyunu saliverip de tekrar çekinceye kadar arada bir karıştırarak az ısılı ateşte pişirmeli.

Etlar suyunu çekince yeteri kadar tuzla karabiberi serpmeli. Kabukları ayıklanmış, çekirdekleri çıkarılmış ve küçük parçalara doğranmış domatesleri ya da yarım bardak et suyunda eritilmiş salçayı katmalı. Her yarım saatte yarım bardak kadar et-suyu katarak etleri ikibuçuk saat hafif bir ateşte pişirmeli. Etlar iyice yumuşayınca tencerenin kapağını kaldırmalı ve tahta kaşıkla karıştırarak suyunu iyice çektermeli. (Bu işlemi yaparken etin tencereye yapışmasını önlemek için kaşıkla tencerenin dibi kazınırçasına karıştırılmalıdır.)

Etlar iyice suyunu çekince iki bardak kadar sıcak et suyu katarak tencereyi ateşten indirmeli ve sıcak bir yerde bırakarak eti dinlendirmeli.

Beri yanda bulgurları iyice ayıklayıp bir-iki defa bol suda yıkadıktan sonra iyice süzmeli ve içinde kızdırılmış 3/4 bardak sadeyağ bulunan bir tencereye atmalı. Kuvvetli bir ateşte tahta kaşıkla karıştırarak on dakika kavurmalı. Bulgurlar kavrulunca 1 - 1+1/2 kaşık tuz serpmeli. İçine iki bardak et suyu katılmış eti katmalı. Bir-iki defa karıştırdıktan sonra tencerenin kapağını örtmeli ve bulguru hafif bir ateşte suyunu çekinceye kadar pişirmeli. Bulgur suyunu çekip pişince tencerenin ağzına bir peçete örtmeli. Onun da üstüne tencere kapağını koyduktan sonra tencereyi kıvılcım ateşine oturtmalı (Kıvılcım ateşi bulamayanlar ateşlerinin ısısını iyice hafifletirler. Sonra bu ateşin üstüne bir saç koyduktan sonra tencereyi oturturlar).

Tenceredeki bulgur kıvılcım ateşinde yarım saat kadar demlendikten sonra kevgirle şöyle bir karıştırılır ve servis tabağına boşaltılır. Sıcak sıcak servis yapılır.

[ML® Taze Baklalı Bulgur Pilavı için tıklayın](#)