



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BULGUR PİLAVI

<https://www.sabah.com.tr>

- 1 su bardağı başbaşı bulgur
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 adet kuru erik (küp küp doğranmış)
- 6 adet arpacık soğan
- 100 g yağsız kuzu kuşbaşı et (yarı haşlanmış)
- 1/4 adet kırmızı kapa biber (küp küp doğranmış)
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 su bardağı kaynar su

Yayvan bir tencereye zeytinyağı ve tereyağını koyun. Eriyince arpacık soğanları ilave edin. Kısık ateşte 1-2 dakika çevirin. Üzerine küp küp doğranan kapa biberleri ilave edin. Yarı haşlanmış etleri ekleyerek 2 dakika kavurun. Küp küp doğranan kuru erikleri ilave edin. Ardından başbaşı bulgur, tuz ve kaynar suyu bekletmeden ekleyin, isteğe göre karabiber ilave edilebilir. Kısık ateşte 15 dakika bulgurlar göz göz olana kadar pişmeye bırakın. Bulgur pilavınızı 20 dakika dinlendirdikten sonra servis edebilirsiniz.