



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BULGUR PİLAVI

Malzeme :

2 bardak bulgur,
2 adet soğan,
250 gr. kemiksiz kuşbaşı et,
2 adet domates veya 1 kaşık salça,
3 kaşık yağ,
tuz,
karabiber.

Yapılışı:

Bulguru ayıkladıktan sonra bir iki kere yıkayıp suyunu çabucak süzünüz.
Süzülen bulguru kuru bir peçete üzerine koyup suyunu iyice sıkarak alınız.
Diğer tarafta yağı soğanı ve bulguru koyup 15-20 dakika orta hararetli ateş üzerinde bulguru kavurunuz.
Sonra bulgura kabukları soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve fındık büyüklüğünde doğranmış domatesi koyup bununla da bir iki defa kavurunuz.
Suyunu, tuzunu, karabiberini koyup orta hararetli ateşte pilavı pişiriniz.
Yarım saat kadar da dinlendirdikten sonra karıştırarak servis tabağına koyup servis yapınız.
