



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BULGUR PİLAVI

Malzemesi

1 su bardağı bulgur

250 gr. kuşbaşı et

1 baş soğan

2-3 çorba kaşığı tereyağ

2 adet domates ya da 1 çorba kaşığı domates salçası

5-6 bardak su

Tuz

Karabiber

Eti yıkayıp bir tencereye koyun ve ateşe oturtun. Bıraktığı suyu çekince yağ ve ince kıyılmış soğanları ekleyin.

Soğanları sarartmadan öldürüp, et hafifçe kavrulunca sulandırılmış salça, ya da kabukları soyularak fındık büyüklüğünde doğranmış domates koyun. Üstünü örtecek kadar sıcak su ve tuz ekleyin.

Etler piştikten sonra ayıklanıp yıkanmış bulguru tencereye salın. Bu bulgurun üstünü bir parmak geçecek miktarda olmalıdır. 5-10 dakika orta, 10 dakika da hafif ısıda pişirip bir süre dinlendirdikten sonra karıştırın ve dilerseniz karabiber serpiştirin. Soğutmadan servis yapın.