



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KUŞBAŞI ETLİ BULGUR PİLAVI

500 gram bulgur (2 1/2 bardak)

120 gram sadeyağı ya da margarin (6 çorba kaşığı)

50 gram su ya da et suyu

Tuz

ETİ:

750 gram koyun eti

80 gram sadeyağı ya da margarin (4 çorba kaşığı)

30 gram soğan (3 büyük)

350 gram domates (2 büyük) ya da 3/4 çorba kaşığı domates salçası

2 bardak su

1 Bir tencereye; 4 silme çorba kaşığı sadeyağ ya da margarin ile küçük kesilmiş 3 büyükçe soğan koyarak, soğanlar hafif pembemsi bir renk alıncaya kadar kavurmalı, sonra soğanlara; fındık büyüklüğünde kuşbaşı doğranmış 750 gram koyun eti ilâve ederek tencerenin kapağını kapatmalı ve et suyunu salıp da tekrar çekinceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle ortadan daha az kuvvetteki ateşte pişmeye bırakmalı, sonra da bunlara 1 tatlı kaşığı tuz, 2 kahve kaşığı karabiber, küçük parçalara kesilmiş 2 büyükçe domates ya da yarım bardak su içinde eritilmiş üç çeyrek kahve fincanı domates salçası ile, iki üç seferde olmak üzere yâni her yarım saatte yarım bardak kadar da sıcak su ilâve etmek suretiyle etler yumuşak bir hal alıncaya kadar aşağı yukarı iki buçuk saat ortadan daha az kuvvetteki ateşte pişmeye bırakmalı, sonra da kapaksız olarak ve sık sık karıştırmak suretiyle suyunu iyice çekmesini sağlamalı, çekince, etlere tekrar 2 bardak sıcak su ya da et suyu ilâve ederek daha sonra pilavda kullanmak üzere bir tarafa ayırmalıdır.

2 Sonra bir başka tencereye; 6 silme çorba kaşığı sadeyağ ya da margarin koyarak, az kızdırmak, sonra bu yağ; taşları ayıklanmış, bir iki su yıkanmış ve iyice süzölmüş iki buçuk bardak da bulgur ilâve ederek kuvvetlice ateşte karıştırmak suretiyle 10 dakika kadar kavurmalı, sonra kavrulmuş bu bulgurlara; 1 silme çorba kaşığı tuz ile, içine 2 bardak su katmış olduğumuz etleri de sıcak bir halde ilâve ederek, iyice bir karıştırdıktan sonra tencerenin kapağını kapatmalı ve bulgur suyunu çekinceye kadar orta kuvvetteki ateşte pişmeye bırakmalıdır.

Not: Tencerenin dibinin tutmamasına dikkat etmelidir. Bu itibarla tencere hafifçe cızırdamaya başlayınca, ateşi iyice kısmalıdır.