



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ BULGUR PİLAVI

Soğan 2 büyük boy  
Tereyağı veya margarin (erimiş) 6 yemek kaşığı  
Kuşbaşı et 500 gram  
Domates 2 orta boy  
Tuz 2 tatlı kaşığı  
Karabiber 1 tatlı kaşığı  
Su 3 su bardağı  
Duru Pilavlık Bulgur 2 su bardağı

Soğanlar soyulur ve ince ince doğranır. Tencereye yağ, soğan ve et konup kavrulur. Yıkamış, kabuğu soyulmuş ve küçük küçük doğranmış domates ilave edilip biraz daha kavrulur. Tuz, kırmızıbiber arılır ve sıcak su dökülür. Etlar yumuşayınca kadar kısık ateşte pişirilir. Suyu azalmış ise 3 su bardağına tamamlamak için sıcak su dökülür. Kaynayınca bulgur ilave edilerek önce orta sonra hafif ateşte suyunu çekip göz göz olunca ateşten alınır, üzerine pecete örtülür ve kapak kapatılarak 20 dakika demlendirilir (Halıcı, 1990).

NOT: Birçok yörede yapılmaktadır. Bulgur pilav ölçüsündeki yağ ile kavrulduktan sonra da ilave edilebilir. Bazı yörelerde soğan ve domates koymadan yapılır. Yağ ve et kızarıncaya kadar kavrulur, bulgurla da biraz çevrilip, su ve tuz ilave edilerek te pişirilir.

