



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ETLİ BULGUR PİLAVI

2 bardak bulgur  
2 soğan  
Yarım paketten az margarin  
250 gr kuşbaşı  
3 domates  
3 yeşilbiber  
Yeteri kadar tuz  
Pulbiber ve karabiber

Margarini eritip, soğanları pembeleştirin. İçine fındık büyüklüğünde kestirdiğiniz kuşbaşı eti katın, kavurun. Suyunu çekince, rende domatesi, kıyılmış yeşil biberi ekleyip ; biraz karıştırıp, suyunu koyun.Koyduğunuz su yaklaşık dört bardak seviyesine inene kadar etleri pişirin. Daha sonra bulguru katın, harlı ateşte bir iki karıştırıp, orta ateşte pişmeye bırakın. Şişsinler, tane tane olsunlar. Suyunu çekince, ateşin altını kapatıp demlenmeye bırakın.