



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BULGUR (ŞENKAYA ERZURUM)

Kuzeydoğu Anadolu Kalkınma Ajansı

250 gr. Orta yağlı koyun eti
1 su bardağı pilavlık bulgur
1 adet büyük baş soğan
2 adet domates
1 yemek kaşığı salça
2 adet tatlı biber
1 yemek kaşığı tereyağı
1/2 çay bardağı sıvı yağ
1 yemek kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı karabiber

İlk olarak bir tencerede ufak ufak küp şeklinde doğranmış olan etler haşlanır.

Bu arada tereyağı ve sıvıyağ tencerede birlikte kızartılır.

Daha sonra ufak yemeklik olarak doğranmış soğanlar yağda pembeleşinceye kadar kavrulur.

Pul biber eklenerek kavurmaya devam edilir.

Daha sonra sırasıyla kabuğu alınmış ve yemeklik olarak doğranmış domatesler ve salça katılıp kavrulur.

Bir sonraki aşamada haşlanmış olan etlersüzülerek katılır ve kavrulur.

Üzerine tuz ve baharatlar eklenir ve kısa bir süre daha kavurmaya devam edilir.

Daha sonra haşlanmış etin suyu eklenir ve 3-4 dk. kadar kaynatıldıktan sonra yemeğin suyu ayrı bir kaba aktarılır ve bulgur yemeğe katılıp karıştırılır.

Bulgur da kavrulup diğer malzemeler ile harmanlanmış olduktan sonra ayrı bir kap içerisindeki etin suyu tekrar tencereye eklenir ve bulgur suyu iyice çekinceye kadar pişirmeye devam edilir.

Son aşamada ise, etler yemek pişerken daha yoğun olarak tencerenin dibine çöktüğünden yemek tencereden bir tepsiye ters yüz edilerek bırakılır.

Bu şekilde servise sunulur.

