



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETSİZ FRİG PİLAVI

Frig bulguru (2 su bardağı)
Domates (2 adet)
Kırmızıbiber (Yarım)
Sarıbiber (Yarım)
Soğan (2 adet)
Maydanoz (1 tutam)
Salça (1 çorba kaşığı)
Tuz (1 tatlı kaşığı)
Karabiber (1 tatlı kaşığı)
Pulbiber (1 tatlı kaşığı)
Tereyağı (2 çorba kaşığı)

2 adet soğanı küp küp doğrayın. Tencereye 2 çorba kaşığı tereyağını koyun ve eritin. Soğanları tencereye ilave edin ve pembeleşinceye kadar kavurun.
Yarım kırmızıbiber ve yarım sarıbiberi küçük küpler halinde doğrayın.
Soğanlar kavrulduktan sonra renkli biberleri ekleyin. 1 çorba kaşığı salçayı da ilave ederek tüm malzemeye iyice karıştırıp kavurmaya devam edin.
Bu işlemleri yaparken başka bir kapta 2 bardak frig bulgurunu yumuşayana kadar haşlayın.
Bu sırada 2 adet domatesi küp küp doğrayın. İçine haşlanmış 2 su bardağı frig bulgurunu ekleyin. 1 tatlı kaşığı tuz, karabiber ve pulbiberi de serptikten sonra bir iki karıştırın. Pilavınız servise hazır.