



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FASULYE BULGURLUSU

<http://www.hurriyet.com.tr>

1 kilogram yeşil fasulye
3 büyük boy domates
2 adet kuru soğan
2 adet yeşil sivri biber
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
500 gram kuzu eti
2 yemek kaşığı tereyağı
3 su bardağı pilavlık bulgur

Fasulyeleri yıkayıp, ayıklayın. Her birini 4-5 parçaya kırın. Bir tencerede yağı eritin. İnce kıyılmış soğan ve ince kıyılmış biberleri kavurun. Domatesleri kuşbaşı doğrayarak ilave edin. Fasulyeleri, tuzu ve biberi ekleyip 4-6 dakika daha kavurun. Sonra suyu ilave edin, su kaynayınca bulguru ekleyin. 15 dakika daha pişirip, altını söndürün. En az 20-25 dakika demlenmeye bırakın. Sıcak sıcak servise sunun.

Not: Bu yemek sulu bir pilav şeklinde pişeceği için suyunu çok fazla koymayın. Yani bu bir çorba değil. Hatta bulguru ilave ettiğinizde tahta kaşığı tencerenin tam ortasına saplayın. Eğer tahta kaşık düşmüyorsa su oranı yeterli demektir. Bulguru ekleyince ateşin altı harlı olsun. Ama suyunu çekince ateşin altını çok kısın. 5-6 dakika daha pişirip, altını söndürüp, dinlenmeye bırakın. Servise sunmadan önce mutlaka yemeği tahta kaşıkla karıştırarak iyi havalandırın.

