



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İNCİKLİ BULGUR

<https://www.hasata.com.tr>

2 su bardağı Hasata Pilavlık Kadim® Horasan Bulguru  
3-4 yemek kaşığı yağ  
4 su bardağı kemik suyu  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
4 adet kuzu incik  
8-10 diş sarımsak  
15 adet arpacık soğan  
2 yemek kaşığı tereyağ  
3-4 dal taze biberiye  
3-4 kaşık taze kekik  
1 çay kaşığı tuz ve karabiber

Kuzu incikleri tencereye alıp üzerine su ekleyin.

Tuz ve karabiberi ilave edip yaklaşık 1 saat suda haşlayın.

Haşladığınız incikleri fırın kabına alın üzerine soğanları, sarımsağı, taze biberiye dallarını dizin.

Taze kekik, tuz, karabiber ve yağ ilave edin.

İncikleri önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 30 dakika pişirin. Yağı tavada eritin.

Hasata Pilavlık Kadim® Horasan Bulguru'nu ekleyip kavurun üzerine tuz, toz karabiber ve haşladığınız incik suyunu ilave edip pişmeye bırakın.

Fırından çıkardığınız incikleri pişen pilavın üzerinde servis edin.

