



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇLİ BULGUR PİLAVI

1 ay bardağı sıvıyağ
1 kg ince bulgur
1 yemek kaşığı tuz
2 su bardağı su
4 ay kaşığı susam
2 yemek kaşığı kuş üzümü
1 adet rendelenmiş soğan
Bir tutam nane ve kekik
1 ay kaşığı pul biber

Yağı tencereye koyduktan sonra soğan, susam ve kuş üzümü iyice kavrulur daha sonra bulgur konulur ve biraz karıştırdıktan sonra üzerine nane, kekik, pul biber, 1 yemek kaşığı tuz koyulur. 2 su bardağı su koyulduktan sonra suyu çekinceye kadar pişirilir, üzeri gazete kağıdıyla kapatıldıktan sonra 20 dakika dınlendirilir.