



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISIRGANOTLU BULGUR PİLAVI

1 su bardağı bulgur
yarım demet ısırgan otu
2 adet soğan
2 diş sarımsak
2 yemek kaşığı salça
2 adet domates
3 yemek kaşığı tereyağı
2 su bardağı etsuyu
1 adet yeşil biber

Soğanı yemeklik doğrayın, ortaboy bir tencerede tereyağını eritin ve soğanları ekleyerek hafif kavurun, üzerine doğranmış sivribiberi ekleyin, biraz daha kavurduktan sonra rende domates ve salçayı ekleyin, iyice kavurun. Ayıklanmış ve iri doğranmış ısırgan otunu ekleyerek 1 dk. karıştırın 2 su bardağı etsuyu ve tuzu ekleyin, su kaynadıktan sonra 1 su bardağı bulguru ilave edin. Bulgur piştikten sonra ocağı kapatın, kapağı kapalı olarak 10 dakika dinlendirin ve servis yapın.



Fotoğraf "aile hekimi" tarafından gönderildi. 16.05.2019