



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK HURDALI BULGUR PİLAVI

- 1 adet kabak
- 1 su bardağı pilavlık bulgur
- 1 adet soğan
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1,5 su bardağı su

Kabak güzelce yıkanır, kabuğu soyulmadan iri kenar rendeyle rendelenir. Soğan ince kıyılır. Tencereye zeytinyağı konur, orta ateşte ısınca soğan atılır, bir kaç dakika kavrulur ve kabak eklenir. Kabakta su kalmayana kadar çevrilir. Yıkanmış bulgur ilave edilir, tuz katılır. Su eklenir, kapak kapatılır. 10 dakika kadar pişirilir.