



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALAMARLI BULGUR PİLAVI

2 su bardağı bulgur
Yarım kg halka kalamar
1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı pul biber
2 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
3,5 su bardağı su

Soğan ince ince kıyılır. Tencereye tereyağı konur, eriyince soğan atılır, tuz ve kalamar katılır. 5-10 dakika kavrulur. Salça ilave edilir. Su konur, pul biber serpilir ve yıkanmış bulgur konur. Kapak kapatılır, 12-15 dakika pişirilir.