



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARALAHANALI BULGUR

1 bardak pilavlık bulgur
2 bardak et suyu
500 gr karalahana
1 büyükçe soğan
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı biber salçası
Tuz

Soğanı ayıklayıp incecik doğrayın. Karala-hanaları yıkayıp saplarını kesin, yeşil kısımlarını da 2 cm kalınlığında doğrayın. Pilava ekleyeceğiniz suyu ısıtın, kaynama derecesine gelince orta büyüklükteki tencerenizde zeytinyağını ısıtıp salça ve soğan parçalarını ekleyin kısa bir süre soteleyin. Bulgur ve karalahana-ları ekleyin, karıştırın, suyu ve tuzunu ekleyip ateşin hararetini azaltın, tencerenin kapağını kapatıp suyunu çekene kadar pişirin.