



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAVURMALI BULGUR PİLAVI

2 su bardağı bulgur
200 g AYTAÇ KAVURMA
750 ml kaynamış su
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet büyük boy kuru soğan
2 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı taze maydanoz (ince kıyılmış)
Tuz ve kırmızı pul biber

- 1 Kuru soğanı küp küp doğrayın.
- 2 Tencereye zeytinyağını ekleyin, doğradığınız soğanları 1 dakika kavurun. Tencerenin ağzını kapatın, 2-3 dakika kendi buharında pişmesini sağlayın.
- 3 Domates salçasını ilave edin 2-3 dakika daha kavurun, kaynar suyu ilave edin.
- 4 Pul biberi varsa et suyunu ilave edin 2 dakika daha kaynatın.
- 5 Bulgurları 3-4 kez bol suda yıkadıktan sonra AYTAÇ KAVURMA larla birlikte kaynayan suyunuza ilave edin.
- 6 Bulgurların üzerini 2 parmak su geçecek şekilde ayarlayın, demlenmeye bırakın.
- 7 7-8 dakika çok kısık şekilde ağzını açmadan demlendirin. Daha sonra suyunu tamamen çekene kadar 1-2 kez karıştırın.
- 8 İnce kıyılmış maydanoz serpin, karıştırın ve servis yapın.

