



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KAYMAKLI SEBZELİ BULGUR PİLAVI

- 1,5 yemek kaşığı margarin
- 2 bardak pilavlık bulgur
- 3 bardak et suyu
- 1 adet kuru soğan
- 1 adet biber
- 1 adet havuç
- 1 adet kabak
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı acı biber salçası
- 1 çay kaşığı toz kırmızı biber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı karabiber
- 3 çay kaşığı tuz
- 3 yemek kaşığı taze kaymak

Kuru soğanı, biberi, havuç ve kabağı ince ve küçük doğrayın. Margarini orta ateşte tencerede kızdırın. Doğradığınız sebzeleri ve pilavlık bulguru birlikte tencereye ilave edin. 1-2 sefer karıştırdıktan sonra 1 tatlı kaşığı domates salçası ve 1 tatlı kaşığı acı biber salçasını ekletip, ara ara karıştırarak yaklaşık 5 dakika kavurun. Toz kırmızı biber, kimyon, karabiber ve tuzla baharatlandırın. Et suyunu ekleyip 12 dakika kapağı kapalı olarak pişirin. Piştikten sonra ateşten alın ve kapağını açmadan 15 dakika kendi ısısında demlenmeye bırakın. 3 yemek kaşığı kaymağı ekleyip harmanlayın.