



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEK KALIBINDA BULGUR PİLAVI

2 su bardağı iri pilavlık bulgur
1 yemek kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı domates salçası
2 adet kuru soğan
4 diş sarımsak
80 gr SANA Tereyağı Lezzeti
1 adet patlıcan
1 adet kabak
1 adet havuç
1 adet kırmızı kapya biber
Tuz
Karabiber
Sebzeleri kızartmak için sıvı yağ
3 su bardağı tavuk suyu
200 gr. kavurma

Önce bulguru yıkayın ve süzün.

Tüm sebzeleri boyuna, ince ve uzun doğrayın.

Acılığının gitmesi için patlıcanı sırası gelene kadar tuzlu suda bekletin.

Soğanı ve sarımsağı bıçakla ince ince doğrayın.

Sıvı yağı tavada kızdırın ve tüm sebzeleri sırasıyla kızartın. Kızarttığınız sebzeler diri kalmalı ve renklerini kaybetmemeliler. Kızarttıktan sonra üzerlerindeki yağın süzülmesi için havlu kağıt üstüne alın.

Bir tencereye SANA Tereyağı Lezzeti'ni koyun ve eritin.

Soğanları eriyen SANA Tereyağı Lezzeti'ne ilave edin ve pembeleşinceye kadar kavurun.

Sarımsak ve salçayı ilave edin.

Salçanın kokusu çıkana kadar kavurun ve sonra bulgurları ekleyin.

Tavuk suyu, tuz ve karabiberi ilave edin.

Tencerenizin kapağını kapatarak kaynamaya bırakın.

Bulgur suyunu çektiğinde ocağın altını kapatın ve tencere ile kapak arasına bir kağıt havlu koyarak pilavınızı demlenmeye bırakın.

1 yemek kaşığı SANA Tereyağı Lezzeti'ni bir tavaya alın ve eritin.

İçerisine kavurmayı ekleyin ve pişirirken bir tahta kaşık yardımı ile ezerek lif lif olmasını sağlayın.

Fırınınızı açıp 180 C dereceye ısınması için ayarlayın.

İnce, uzun ve derin olmayan bir kek kalıbını SANA Tereyağı Lezzeti ile yağlayın.

Kalıbın dibine kızarttığınız sebzeleri şerit, şerit dizin.

Sebzelerin üzerine kavurmayı yayın.

Son olarak bulgur pilavınızı ilave edin.

Bir kaşığın arka tarafıyla üzerini düzleyin.

180 C dereceye ısınmış fırında 10 dakika pişmeye bırakın.

Fırından çıkarttığınız kalıbı bir servis tabağına ters çevirin ve üzerini ince kıyılmış maydanoz ve yenilebilir çiçeklerle süsleyerek servis edin.



© lezzetler.com tarif no:163371 • ad:Kek Kalıbında Bulgur Pilavı • gönderen:Doctor • indirme tarihi:08.04.2025 - 04:27