



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOALI BULGUR PİLAVI

1 Su Bardağı Kırmızı Kinoa
1 Su Bardağı Pilavlık Bulgur
2 Yemek Kaşığı Sıvıyağ
2 Yemek Kaşığı Tereyağ
Tuz
½ Su Bardağı Domates Kuru
4,5 Su Bardağı Su

Kinoayı iyice yıkayın. Tencereye sıvıyağı alın üzerine kırmızı kinoa ve bulguru ilave edip kavurmaya başlayın. Bulgur ve kinoayı birkaç dakika karıştırdıktan sonra küçük küçük doğradığınız kuru domatesleri ekleyin ve bir iki kez çevirin.

Kavrulan domateslerin üzerine tuzunu ve sıcak suyunu ilave edin. En son olarak tereyağını ekleyin ve tencerenin kapağını kapatın.

Önce orta sonra kısık ateşte bulgur ve kinoa suyunu çekip göz göz olana kadar pişirin. Sonra altını kapatıp 15-20 dakika kadar dinlendirin.

