



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMALI BULGUR PİLAVI

2 su bardağı pilavlık bulgur  
250 gr kıyma  
1 adet kuru soğan  
1 çorba kaşığı salça  
3,5 su bardağı su  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 çay bardağı ayçiçek yağı

Soğan ince kıyılır, yağda pembeleştirilir. Kıyma eklenir suyunu bırakıp çekene kadar kavrulur. Salça ve tuz katılır, biraz çevrilir. Yıkamış bulgur katılır. Bir kaç tur kavrulur. Su eklenir. Kaynama noktasına gelince kısılır ve 10 dakika daha pişirilir. Ateşten alınır, 20 dakika dinlendirilir.