



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KURU MEYVELİ BULGUR PİLAVI

Ayşe Tüter

- 2 Su bardağı bulgur
- 1 Soğan rendesini
- 1 Çay bardağı YONCA kanola yağı
- 2 Su bardağı et suyu
- 1 Su bardağı su
- 1 Havuç (küçük doğranmış )
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı biber
- 1 defne yaprağı
- 1 kesme şeker
- 5 Adet kayısı
- 5 Adet incir
- 1 Çay bardağı badem
- 1 Çorba kaşığı dolma fıstığı
- 1 Çorba kaşığı kuş üzümü
- 1 Çorba kaşığı dut kurusu
- 10 Tane ekşi kuru erik
- 1 Çorba kaşığı limon suyu
- 1 Çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 Çorba kaşığı nar tanesi

Tencerede kanola yağıyla soğanı soteleyin. Defne yaprağı, soğan, tuz, et suyu ve suyu koyun, kaynayınca bulguru ilave edin karıştırın, üzerine havuçları koyun ocağı kısın 15 dakika pişirin, kuru meyveleri bir çorba kaşığı YONCA ayçiçek yağıyla ve limon suyu ile tavada soteleyin ateşten alın, pilava ilave edin hafifçe harmanlayın servis tabağına alın üzerine nar taneleri serpiştirerek servis yapın.