



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUŞBAŞILI BULGUR PİLAVI

500 gr. bulgur
6 çorba kaşığı tereyağı
50 gr. su veya et suyu
Tuz

ETİ İÇİN:

750 gr. koyun eti
4 çorba kaşığı tereyağı
3 büyük soğan
2 büyük domates veya 3 çorba kaşığı domates salçası
2 bardak su

Küçük doğranmış soğanlar 4 kaşık yağda hafif pembeleştirilir. Kuşbaşı et ilave edilir ve tencerenin kapağı kapatılır. Et, suyunu salıp tekrar çekinceye kadar arada bir karıştırılarak ortadan az ateşte pişmeye bırakılır. Sonra 1 tatlı kaşığı tuz, 2 kahve kaşığı karabiber, kabuğu soyulup küçük doğranmış domatesler veya yarım bardak suda eritilmiş salça ile iki-üç kereden fazla olmak üzere her yarım saatte, yarım bardak sıcak su ilave edilerek et yumuşayınca kadar yaklaşık iki buçuk saat ortadan az ateşte pişirilir. Tencerenin kapağı açılarak sık sık karıştırılır ve suyunun iyice çekmesi sağlanır. Tekrar iki bardak sıcak su veya et suyu katılır ve bir tarafa bırakılır. Başka bir tencerede 6 çorba kaşığı yağ az kızdırılır, bulgur ilave edilir, kuvvetli ateşte karıştırılarak 10 dakika kavrulur. Kavrulmuş bu bulgurlara sıcak haldeki etler katılır ve iyice karıştırıldıktan sonra tencerenin kapağı kapatılır ve bulgur suyunu çekinceye kadar orta ateşte pişmeye bırakılır. Sonra üzerine bir peçete örtülüp tekrar kapak kapatılarak çok kısık ateşte yarım saat demlendirilir, iyice karıştırıldıktan sonra servis yapılır.