



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MANTARLI KARA BULGUR PİLAVI

- 3 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 2 Su Bardağı kara bulgur
- 1 Kase mantar
- 2 Adet soğan
- 2 Adet biber
- 2 Adet domates
- 3 Diş sarımsak

Pilav tencerenize margarini koyun ve kızdıktan sonra küp küp doğradığınız soğanları içine atıp kavurun. Mantarları yıkayın ve ikiye kesin. Sarımsakları ikiye kesin. Doğranmış mantarları ve sarımsakları ocakta kavrulan soğanların içine dökün ve karıştırın. Yeşilbiberleri, domatesleri kabukları soyup doğrayın ve tencereye ilave edin. Kara bulguru yıkayın ve tencereye dökün. Yeteri kadar tuz, karabiber ve üzerine çıkacak kadar sıcak su ekleyip tencerenin kapağını kapatın ve demlemeye bırakın, demlenen kara bulgur pilavını ıslattığınız kâsenin içine koyup servis tabağına ters çevirerek çıkartın.