



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI (KARAMAN)

Duru Mercimek (küçük kara mercimek) 1 su bardağı

Su 5 su bardağı

Duru Pilavlık Bulgur 2 su bardağı

Tuz 2 tatlı kaşığı

Tereyağı (erimiş) 1/2 su bardağı

Mercimek ayıklanır, yıkanır ve 5 su bardağı su ile ateşe konularak yumuşayınca kadar pişirilir. Bulgur ve tuz eklenip önce orta, sonra hafif ateşte pişirilerek, suyunu çekip göz göz olunca ateşten alınır. Yağ kızdırılıp pilavın üzerine gezdirilir, peçete örtülür ve kapak kapatılıp 20 dakika demlendirilir. (K.K.Işık)

NOT: Anadolu'nun pek çok yöresinde yapılır. Tarif Karaman'dan alınmıştır. Malatya yöresinde kuru soğan da ilave edilir. Bazı yörelerde de yeşil mercimek ile aynı şekilde yapılmaktadır. Mercimekli bulgur pilavına Şanlıurfa yöresinde tel şehriye ve salça eklenir.

