



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI

1 su bardağı kahverengi veya yeşil mercimek

8 su bardağı su

2 su bardağı pilavlık bulgur

1/4 su bardağı zeytinyağı

Tuz

Üzerine:

4 adet soğan

3/4 su bardağı zeytinyağı

Mercimeği bir gece önceden üzerini iki parmak geçecek kadar suyla ıslatın. Ertesi gün süzüp üzerine 8 su bardağı su ve bir tutam tuz ilave edip kapağı kapalı olarak ocağa oturtun. Kaynayana dek harlı ateşte, sonra kısık ateşte yumuşayana dek haşlayın. Mercimek yumuşadığında içine yıkanıp süzölmüş bulgur, zeytinyağı ve tuz ilave edip karıştırın. Tencerede bulgurun iki parmak üstüne çıkacak kadar su olmalı. Azalmışsa kaynar su ilave edin ve bulgur yumuşayana dek karıştırmadan (yine gerekirse su ilave ederek) pişirin. Piyazlık doğradığınız soğanları bir tavaya alın. Üzerine zeytinyağını ilave edin. Yağ kızana dek harlı, daha sonra kısık ateşte, arada bir karıştırarak soğanı şeffaflaşana dek yaklaşık 25-30 dakika kavurun. Pilavı servis tabağına aktarın. Üzerine yağıyla birlikte kavrulmuş soğanı döküp ikram edin.

