



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI

2 bardak bulgur  
1 adet soğan  
tuz  
1 çay bardağı mercimek  
4 bardak su (et veya tavuk suyu)  
3 kaşık yağ

Mercimeği akşamdan ıslatınız. (Eğer akşamdan ıslatma mümkün olmamışsa ayıklayıp yıkayıp haşlayınız.)  
Bol suyla mercimeği ateşe koyup haşlayınız.  
Boyalı suyunu döküp mercimeği birkaç kere sıcak suyla yıkayıp bir tarafa bırakınız.  
Bir tencereye yağı, doğranmış soğanı koyup hafifçe öldürünüz.  
4 bardak suyu, tuzu koyup kaynatınız.  
Su kaynayıncaya mercimeği, bulguru koyup orta hararetili ateşte pişiriniz.  
Yarım saat kadar da demlendirdikten sonra karıştırıp servis yapınız.

---