



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI

1 su bardağı yeşil mercimek
2 su bardağı bulgur
3 çorba kaşığı tereyağı Tuz
Yeterince su

Mercimekleri ayıklayıp yıkayın ve bol su ile yumuşayınca kadar haşlayın. Bulguru ayıklayıp yıkadıktan sonra haşladığınız mercimeğin üzerine döküp suyunu çekinceye kadar kısık ateşte tutun. Beş dakika kadar dinlendirin. Tereyağını kızdırıp 1 tatlı kaşığı tuz ilâvesiyle pilavın üzerine dökün ve karıştırın.

Not: Bu pilavı daha besleyici olması için mercimeğin suyuna bulguru dökerek yaptık. Aksi takdirde mercimeğin besin değerini çok azaltmış olacaktık.

[ML® Taze Baklalı Bulgur Pilavı için tıklayın](#)
