



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI

3 yemek kaşığı Tat Menemen Harcı
1 su bardağı yeşil mercimek (haşlanmış)
2 su bardağı bulgur
3 yemek kaşığı margarin / Sek Tereyağı
3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
3 su bardağı su
Tuz
Karabiber

Yayvan bir tencerede margarini kızdırıp içine soğuk su ile yıkanmış bulgurları ilave ediniz ve kavurunuz. Daha sonra içine haşlanmış mercimek, kıyılmış sarımsak, Tat Menemen Harcı, kuru nane, kırmızı pul biber, su, tuz ve karabiberi ekleyip karıştırınız. Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte pişiriniz ve demlenmeye bırakınız. Demlenen mercimekli bulgur pilavını sıcak olarak servis ediniz.