



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MERCİMEKLİ NOHUTLU BULGUR

- 1 su bardağı başbaşı bulgur
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet küçük boy kuru soğan (ince doğranmış)
- 1/3 çay bardağı nohut (önceden haşlanmış)
- 1/2 çay bardağı yeşil mercimek (önceden haşlanmış)
- 1/4 adet kırmızı kapa biber (küp küp doğranmış)
- 1 çay kaşığı biber salçası
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı pulbiber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 su bardağı kaynar su

Yayvan bir tencereye zeytinyağını ve tereyağını koyun. Eriyince soğanları ilave edip hafif pembeleşene kadar kavurun. Küp küp doğranan kırmızı kapa biberleri ilave edip 1 dakika daha kavurun. Ardından biber salçası ve bulguru da ilave ettikten sonra 1 dakika daha çevirin. Kavurduktan sonra haşlanmış nohut ve yeşil mercimeği ilave edin. Pulbiberi, karabiberi, tuzu ve kaynar suyu ekleyerek kısık ateşte 15 dakika bulgurlar göz göz olana kadar pişmeye bırakın. Bulgur pilavınızı 20 dakika dinlendirdikten sonra servis edebilirsiniz.

