



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## NOHUTLU BULGUR PİLAVI

1 su bardağı pilavlık bulgur  
1/2 su bardağı nohut  
4 çorba kaşığı sıvı yağ  
1 adet orta boy soğan  
3 adet sivri biber  
2 adet orta boy domates  
2 su bardağı su  
Tuz  
Karabiber

Nohudu akşamdan ıslatın. Süzüp yumuşayınca kadar haşlayın. Kiyilmiş soğan, sivri biber ve soyulup küp doğranmış domatesi kavurun. Suyu ekleyip kaynamaya bırakın. Su kaynayınca yıkayıp süzdüğünüz bulgur, nohut, tuz ve karabiber ekleyin. Önce orta, sonra kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin.