



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU BULGUR PİLAVI

Nohut 1/2 su bardağı 85 gram
Su 5 1/2 su bardağı 110 gram
Sogan 1 orta boy 75 gram
Margarin veya tereyağı 1/2 su bardağı 100 gram
Domates 1 orta boy 125 gram
Tuz 2 tatlı kasığı 12 gram
Bulgur 2 su bardağı 300 gram
Kırmızı biber 1/2 tatlı kasığı 1 gram
Karabiber 1/2 tatlı kasığı 1 gram

Nohutu yıka, bir su bardağı su ile 1 gün islat, 1 su bardağı 1 su daha koyup basınçlı tencerede 40 dakika pişir. Soganı soy, yıka, ince ince doğra, yağla birlikte tencereye koy, kapağı kapat, kısık ateşte ara sıra karıştırarak 5-6 dakika öldür. Domatesi yıka, kabuğunu soy, 1 santimetreküp irilikte doğra ve soğana ekle, kapağı kapat, 2-3 dakika yumusat. Pismis nohutu, nohut suyunu, tuzu ve kalan suyu koy, kaynama noktasına gelince bulguru ekle, karıştır. Önce orta sonra kısık ateşte suyunu çekene değin 15-20 dakika pişir, baharatı serpi, üzerine peçete koyup 20 dakika dinlendir.

[ML© Nohutlu Bulgur Pilavı için tıklayın](#)

