



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU BULGUR PİLAVI

Tencereye kuşkusun 2 misli etsuyu, dörder parçaya ayrılmış 2 - 3 soğan koyarak pişinceye kadar kuvvetli ateşte kaynatınız, içine haşlanmış ve kabuğu çıkarılmış nohut, tuz ve baharat atarak bir taşım sonra bulguru salınız. Hemen karıştırıp kapağını kapayarak orta ateşte suyunu çekinceye kadar pişirdikten sonra, hafif ateşe alarak bulgura yeterince kızgın tereyağını üzerine dökünüz; 15 dakika dinlendiriniz, sonra açıp ve karıştırarak demlendirip servis yapınız.

Not: Kuşbaşı etli isterseniz, çentilmiş soğanı tereyağıyla öldürdükten sonra içine yağlı kuşbaşı et atarak pembeleşinceye kadar kavurunuz. Sonra suyunu, tuzunu, biberini koyarak etleri yumuşayınca kadar kaynatarak bulguru salınız.