



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU BULGUR PİLAVI

2 su bardağı pilavlık bulgur
1 adet soğan
1 adet domates
3 su bardağı su veya et suyu
1 yemek kaşığı tereyağ
1 çay bardağı nohut (haşlanmış)
1 demet taze nane
Bir miktar tuz
Bir miktar biber

Soğanı ince rendeleyip yağda 2-3 dakika pembeleştirin. Domatesi küçük küçük doğrayıp soğana ekleyin. 1-2 dakika daha kavurup 3 su bardağı su veya et suyunu ilave edin. Karışım kaynayınca ayıklanmış ve yıkanmış bulgur, tuz ve biberi ekleyip ateşi kısın. Suyunu çekip bulgurlar yumuşayana kadar yaklaşık 8-10 dakika kaynatın. Ateşten almadan 5 dakika önce haşlanmış nohudu ilave edin. Pilav tamamen suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirin. Yarım saat dinlendirip ince doğranmış naneyi ekleyerek servis yapın.