



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## NOHUTLU ETLİ BULGUR PİLAVI

### MALZEMESİ:

3 su bardağı bulgur

250 gr. kuşbaşı et

2 diş sarımsak

1 çorba kaşığı katıyağ

1/2 bardak haşlanmış nohut

tuz.

Etin üzerine, 1 lt. et suyu alacak kadar su ekleyip, bütün bütün soyulmuş sarımsaklarla beraber haşlayın ve et suyunu ayırın. Et suyunu kaynatıp, bulguru ve nohutu içine boşaltın ve bulgur suyunu çekince ocaktan alın. Haşlanan eti, kızdırılmış yağda kavurup pilava karıştırın.