



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU PASTIRMALI BULGUR PİLAVI

2 su bardağı pilavlık bulgur
2 su bardağı nohut
2 adet soğan
100 gram pastırma
4 adet kuru domates
2 çorba kaşığı tereyağı
4 sivri biber
1 çorba kaşığı acı salça
Tuz, karabiber, pul biber
5 diş sarımsak

Öncelikle nohutları akşamdan suya koyup şişmelerini bekleyin. Sabah süzüp 20 dakika kadar nohutları biraz pişirin. Sonra tereyağında soğanları kavurun. Üzerine salçası, bulguru, dilimlenmiş kuru domatesi ve suyunu ekleyip karıştırın. Sarımsak, biberler ve nohutları ekleyip kısık ateşte pişmeye bırakın. Nohutlar pişince içine doğranmış pastirmaları ekleyip sıcak olarak servis yapın. Kış ayları için çok besleyici bir yemek. Önceden haşlanmış nohut olursa daha çabuk pişiyor.

