



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU VE MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI

<https://www.sabah.com.tr>

- 1 su bardağı başbaşı bulgur
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet küçük boy kuru soğan (ince doğranmış)
- 1/3 çay bardağı nohut (önceden haşlanmış)
- 1/2 çay bardağı yeşil mercimek (önceden haşlanmış)
- 1/4 adet kırmızı kapya biber (küp küp doğranmış)
- 1 çay kaşığı biber salçası 1 tatlı kaşığı tereyağı 1 çay kaşığı pulbiber 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 su bardağı kaynar su

Yayvan bir tencereye zeytinyağını ve tereyağını koyun. Eriyince soğanları ilave edip hafif pembeleşene kadar kavurun. Küp küp doğranan kırmızı kapya biberleri ilave edip 1 dakika daha kavurun. Ardından biber salçası ve bulguru da ilave ettikten sonra 1 dakika daha çevirin. Kavurduktan sonra haşlanmış nohut ve yeşil mercimeği ilave edin. Pulbiberi, karabiberi, tuzu ve kaynar suyu ekleyerek kısık ateşte 15 dakika bulgurlar göz-göz olana kadar pişmeye bırakın. Bulgur pilavınızı 20 dakika dinlendirdikten sonra servis edebilirsiniz.

