



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PATLICANLI BULGUR PİLAVI

2 yemek kaşığı sıvıyağ  
2 su bardağı pilavlık bulgur  
1 adet orta boy patlıcan  
2 adet domates  
1 adet soğan  
2 adet çarliston biber  
2 su bardağı sıcak su  
4 dal taze nane  
Tuz

Soğan ve domatesin kabuklarını soyup küp küp doğrayın. Biberleri temizleyip ince ince doğrayın. Patlıcanları yıkayıp alacalı soyun. Tuzlu suda bekletip süzün. Kâğıt havlu ile fazla suyunu alın. Yağı tavada kızdırıp patlıcanları kızartın. Kâğıt havlu üzerine alıp fazla yağını çekirin. Başka bir tavada yağı kızdırıp soğanı soteleyin. Biber ve domatesi ekleyip sotelemeye devam edin. Patlıcanları ilave edin. Sıcak su ve bulguru ekleyin. Kısık ateşte 15 dakika pişirin. Kapağı kapalı olarak demlenmeye bırakın.