



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATLICANLI BULGUR PİLAVI

1.5 su bardağı bulgur
2 adet patlıcan
250 gr kuşbaşı et
2 adet defne yaprağı
3 yemek kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı tuz
Yeteri kadar zeytinyağ

Patlıcanlar soyulup 10 dakika tuzlu suda bekletilir. Bu arada etler ve defne yaprakları ısıtılan yağda kavrulur. Kavrulan etlerin üzerine suları sıkılıp kurulanmış, patlıcanlar eklenir. Patlıcanlar da kızarıncaya salça katılıp, kokusu çıkana kadar kavrulur. Bulur eklenip, karıştırılır. Üzerini 1 parmak ecek kadar kaynar su ilave edilip, tuz katıldıktan sonra kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. Altı kapatılıp, 10 dakika dinlendirildikten sonra servis edilir.



Fotoğraf "şivan" tarafından gönderildi. 15.12.2017