



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SADE BULGUR PİLAVI

Tereyağı veya margarin (erimiş) 8 yemek kaşığı
Duru Pilavlık Bulgur 2 su bardağı
Et suyu 3 su bardağı
Tuz 2 tatlı kaşığı

Tencereye yağ konup kızdırılır ve bulgur ilave edilerek 2-3 dakika kavrulur. Kaynatılmış et suyu ve tuz ilave edilir. Önce orta, sonra hafif ateşte suyunu çekip göz göz oluncaya kadar pişirilir. Ateşten alınıp bir peçete örtülür ve tencerenin kapağı kapatılarak 20 dakika demlendirilir. (K.K.Işık)

NOT: Anadolunun pek çok yöresinde hazırlanmaktadır.

