



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞALGAMLI BULGUR PİLAVI

- 3 yemek kaşığı margarin
- 1 Kilo kuzu kuşbaşı
- 2 Adet şalgam
- 3 Su bardağı pilavlık bulgur
- 2 Adet kuru soğan
- 2 Tatlı kaşığı pul biber
- 2 Tatlı kaşığı karabiber
- 1 Tatlı kaşığı tuz

1 kg kuzu kuşbaşına biraz su eklenip ocağa alınır. 2 adet şalgam ince ince ve 2 adet kuru soğan yemeklik doğranır. Bir tencereye 3 yemek kaşığı margarin konur, doğranan soğanlar, eriyen margarinin üzerine alınır. Şalgamlar da soğanların üzerine eklendikten sonra, 3 su bardağı bulgur kavru lan malzemelere ilave edilir. Bir miktar sıcak su ve et suyu, tuz karabiber ve pul biber de yemeğe eklenir. Yemek kısık ateşte pişmeye bırakılır.