



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ BULGUR PİLAVI (AFYONKARAHİSAR)

- 1 orta boy domates
- 1 orta boy patlıcan
- 6 orta boy yeşil biber
- 1 büyük boy soğan
- ½ su bardağı tereyağı ya da margarin(erimiş)
- 2 su bardağı pilavlık bulgur
- 3 su bardağı et suyu
- 2 tatlı kaşığı tuz

Sebzeleri yıkayın, domates ve kabuğu alaca soyulmuş patlıcanı 1 santimetre küp irilikte doğrayın. Soğanı soyun, yıkayın ve ince ince doğrayıp tencereye alın.

Yağ ilave edin, kısık ateşte ara sıra karıştırılarak soğanlar sararıncaya kadar kavurun. Küçük küçük doğranmış biberler ve domates ilave edilerek birkaç kez çevirin.

Sonra patlıcanı ekleyerek biraz daha kavurun. Sıcak et suyunu ve tuzu ilave edin, kaynayıncaya bulguru koyup karıştırın ve kapağı kapatın, önce orta sonra hafif ateşte suyunu çekip göz göz oluncaya kadar pişirin.

Peçete örtterek kapağı kapatın ve 20 dakika demlendirin.

Not: Birçok yörede sevilerek tüketilir. Afyon yöresinde bu pilava [?]Solta pilavı[?] denilmektedir. Arzuya göre kırmızıbiber, bezelye, küçük doğranmış ve hafif haşlanmış patates ve havuç da ilave edilebilir.

