



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BULGUR PİLAVI

1 kuru soğan
1 kabak
1 patates
10 adet taze fasulye
6 adet domates
1 kahve fincanı sıvı yağ
1 yemek kaşığı tereyağı
1,5 su bardağı pilavlık bulgur
Karabiber
Tuz

Soğan ince ince doğranarak, yağlarla birlikte bir tencereye alınarak beraberce kavrulur. Küçük küpler halinde doğranmış kabak, patates, taze fasulye eklenerek kavrumaya devam edilir. Sebzeler yumuşayınca rendelenmiş domatesler ilave edilir. Domatesler de pişince bulgur ilave edilir, birkaç dakika kavrulduktan sonra karabiber, tuz ilave edilir ve 3 su bardağı sıcak su da ilave edilerek, bulgurlar suyunu çekene kadar pişirilir. Üzerine emici kağıt kapatılarak demlenmeye bırakılır.

