



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BULGUR PİLAVI

60 gram kepekli bulgur (1/2 su bardağı)

1 avuç taze fasulye

2 çorba kaşığı bezelye

1 adet orta boy havuç

1 adet orta boy kuru soğan

1 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı sıvıyağ

1 tatlı kaşığı salça

Bulguru yıkayıp, süzün. Havuçları kare şeklinde kesin. Fasulyeleri ince dilimler halinde doğrayın. Kısık ateşte, havuç, bezelye ve taze fasulyeyi az tuzlu suda haşlayın. Suyunu ayrı bir kaba süzdürüp, bekletin.

Ayrı bir tencerede, yağda, soğan, sarımsak pembeleşene kadar kavurun. Bulguru ve salçayı ilave edip, 5 dakika daha kavurun. Ayrı bir kapta beklettiğiniz sebzeli sudan bir çay bardağı su alıp, karışıma ekleyin ve yemeği kısık ateşte yaklaşık 20 dakika pişirin.