



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BULGUR PİLAVI

2 baş kuru soğan
4-5 sivri biber
2-3 yemek kaşığı tereyağı veya zeytinyağı
4 orta boy domates
2 orta boy patates
1 kase pilavlık bulgur
2,5 kase kaynamış su
1 tatlı kaşığı tuz

2 baş kuru soğanı ve 4-5 sivri biberi doğrayıp 3 yemek kaşığı yağ ile kavurun. 4 domatesi soyup fındık büyüklüğünde doğrayın ve tencereye ekleyin. 2 patatesi de aynı şekilde doğrayın, tencereye ilave edin. Tahta bir kaşıkla çevirerek 5 dakika kavurun. 2,5 kase kaynamış suyu ekleyin. Patatesler yarı pişince (tam pişmesinler) ayıklanıp yıkanmış 1 kase bulguru ekleyin. 1 tatlı kaşığı tuzu da ilave edip bulgurlar suyu çekene kadar pişirin. Suyunu çekince tencerenin kapağının altına kağıt havlu koyup 5 dakika demleyin.