



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ BULGUR PİLAVI

- 1 adet soğan
- 1 adet yeşil biber
- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet patlıcan
- 2 adet domates
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2 su bardağı pilavlık bulgur
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 4 su bardağı sıcak su

Patlıcanlar soyularak küçük küçük doğranır ve tuzlu suda 15-20 dk kadar bekletilir.

Soğan yemeklik doğranır ve pembeleşene kadar sıvı yağda kavrulur.

Patlıcanlar süzülür ve biberlerde doğandıktan sonra tencereye eklenir ve soğanla birlikte kavrulmaya başlanır.

Domates eklenir. Pişen sebzelerin üzerine yıkayıp suyunu süzdüğünüz bulgurlar eklenir, tuzu ilave edilerek, tencereye sıcak su eklenir.

Pilavın üzerini örtecek kadar su yeterli olacaktır.

Tencerenin kapağı kapatılarak kısık ateşte bulgurlar şişip yumuşayana kadar pişirilir.

Sebzelerin pişmesine yakın küçük doğranmış domatesler eklenir ve tencerenin kapağı kapatılarak sebzeler pişene kadar beklenir.

