



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BULGUR PİLAV

- 1 Paket tereyađlı Sebze
- 1 Sođan
- 2 diř sarımsak
- 1 sivri biber
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- Biraz kekik, nane, kırmızı biber
- Karabiber
- Tuz
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı pilavlık bulgur

Zeytinyağı tencerede ısıtılıp, ince kıyılmış soğan ile karıştırılır. Daha sonra kıyılmış biber ilave edilir. Buzluktan alınmış tereyağlı sebzeler (içinde bezelye, havuç karnabahar, baharatlar ve tereyağı var) ilave edilip, biraz karıştırılır. Ağzı kapalı olarak 3-4 dakika pişirilir. Sarımsak, salça ve diğer baharatlar ilave edilip, bir iki defa karıştırılır. Bulgur ve 2 bardak sıcak su eklenerek, bir defa karıştırılır, kaynaması beklenir. Tencerenin ağzı kapatılarak, kısık ateşte 10-12 dakika pişirilir. Pişmiş sebzeli bulgur pilavı'nı harmanladıktan sonra servis yapınız.

