



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BULGUR PİLAVI

<https://www.hasata.com.tr>

2 su bardağı Hasata Pilavlık Horasan Bulguru
2 yemek kaşığı tereyağı
1 adet orta boy pırasa
1 adet orta boy kabak
1 adet orta boy havuç
3.5 su bardağı su veya tavuk suyu
1 çay kaşığı tuz

Tereyağını tencereye ekleyip eritin.

Üzerine ince kıyduğunuz pırasayı ekleyip rengi değişene kadar kavurun.

Küp şeklinde doğradığınız havuç ve Hasata Pilavlık Horasan Bulguru'nu ekleyip karıştırın.

2-3 dk karıştırarak pişirdikten sonra tavuk suyu, ufak doğradığınız kabak ve tuz ekleyip karıştırın.

Kapağını kapatıp kısık ateşte bulgur yumuşayana kadar (20-25 dk) pişirin. Ocağın altını kapatın. Pilavınızı 20 dk demlendirip servise sunun.

Not: Dilerseniz tavuk nugget ile eğlenceli bir sunum hazırlayıp servise sunabilirsiniz.

