



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BULGUR PİLAVI

2 bardak bulgur
1 adet havuç
1 adet büyük soğan
1 adet salçalık kırmızı biber
1 adet küçük patlıcan
2,5 su bardağı su
1/2 çay bardağı zeytinyağı
1/2 demet maydanoz
Kırmızıbiber
Fesleğen
Tuz
Karabiber

Soğanı yarım halkalar olarak doğrayın. Sebzeleri de küçük küçük doğrayın. Soğanı ve sebzeleri zeytinyağında kavurun. Tıkanmış bulguru da ekleyip, 3-4 dakika karıştırarak kavurun. Karışımın üzerine suyu ekleyin. Baharatları da ekleyin, suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirin. 10 dakika demlendirin ve servis etmeden önce üzerine maydanoz serpin.

[ML® Şehriyeli Bulgur Pilavı için tıklayın](#)

[ML® Şehriyeli Bulgur Pilavı \(görsel\)](#)