



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BULGUR PİLAVI

4 kişilik Gerekli malzeme:

2 bardak bulgur

1 salçalık kırmızıbiber

1 havuç

1 büyük soğan

1 küçük patlıcan

Yarım çay bardağı zeytinyağı

2.5 su bardağı su

Yarım demet maydanoz

Tuz

Fesleğen

Karabiber

Kırmızıbiber

Soğanı yarım halkalar şeklinde dilimleyin. Sebzeleri küçük küçük doğrayın. Soğan ve sebzeleri zeytinyağında kavurun. Yıkamış bulguru ilave edip 3-4 dakika karıştırarak kavurun. Karışımın üzerine suyu ekleyin. Baharatları ilave edip suyunu çekinceye kadar kısık ateşte pişirin. 10 dakika demlendirip kıyılmış maydanoz ile birlikte servis yapın.
