



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BULGUR PİLAVI

2 ay bardağı ince bulgur
1 adet soğan
1 yemek kaşığı sıvıyağ
1 yemek kaşığı tereyağ
2 adet domates
2 adet domates
2 su bardağı su
1 adet kabak
3 adet sivri biber
1 ay kaşığı tuz

İnce kıyılmış soğanı, sıvıyağ ve tereyağı karışımında hafif pembeleşene kadar kavurun. Üzerine kabuğu soyulmuş ve küp doğranmış domatesi ilave edin. Tencerenin kapağını kapatıp, kısık ateşte 2-3 dakika pişmeye bırakın. Suyu ilave edip kaynamaya bırakın. Diğer taraftan kabağı soyup, küp şeklinde doğrayın. Sivri biberleri incecik kıyın. Su kaynayınca kabak, sivri biber ve yıkanmış ince bulguru katın. Önce orta, daha sonra kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Piştikten sonra ocağın altını kapatın ve tuzunu ekleyin. Üzerini kağıt havlu ile örtün ve 20 dakika demlenmeye bırakın.