



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SEBZELİ BULGUR PİLAVI

2 bardak bulgur
1 salçalık kırmızıbiber
1 küçük patlıcan
1 büyük soğan
1 adet havuç
Yarım çay bardağı zeytinyağı

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.