



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BULGUR PİLAVI

3 Yemek Kaşığı Sana Klasik
10 Adet mantar
1 Tatlı Kaşığı pul biber
2 Su Bardağı pilavlık bulgur
3 Su Bardağı tavuk suyu
0,5 Demet maydonoz
1 Adet Domates
4 Adet taze soğan

Bulguru ayıkladıktan sonra bir süzgecin içinde nişastasız gidene kadar soğuk su ile yıkayın. Yayvan bir tencerede Sana margarini eritip kızdırın, içine doğranmış mantarları ilave edip mantarlar suyunu çekene kadar kavurun. Mantarlar suyunu çekince içine yıkanmış bulguru ilave edip kavurmaya devam edin. Mantarlar kavrulduktan sonra içine 3 su bardağı tavuk suyunu ekleyip karıştırın. Daha sonra içine kıyılmış taze soğanları, domatesi, çekilmiş karabiberi ve kıyılmış maydonozu ilave edip karıştırdıktan sonra, kısık ateşte tencerenin kapağı kapalı olarak bulgurlar göz göz olana kadar pişirip demlendirin. Demlenen pilavı karıştırıp sıcak olarak servis edin.