



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BULGUR PİLAVLI KUZU İNCİK

- 1 su bardağı pilavlık bulgur
- 1 soğan
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 adet patlıcan
- 1 adet kabak
- 2 adet dolmalı kırmızıbiber
- 1 çorba kaşığı salça
- 3 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı nane, kırmızı pul biber
- Yarım demet maydanoz
- 2 domates
- 3 adet küçük boy kuzu incik
- 1 adet çubuk tarçın

Etleri tencerede mühürleme yöntemiyle her yerini kızartıp üzerine tarçın ve suyunu verip 45 dakika pişirin. Bulgur pilavını hazırlamak için öncelikle küp küp doğranmış sebzeleri zeytinyağında 5 dakika soğanla birlikte kavurun. Son olarak bulguru da ekleyerek kavurmaya devam edin. Sıcak et suyunu içine ekleyip kısık ateşte 35 dakika pişirin. Bu arada eti bütün olarak fırın tepsisine alıp 200 derecedeki fırında 35 dakika kadar pişmeye bırakın. Servis yaparken pilavın üzerine bütün olarak etleri yerleştirip sıcak ikram edin.