



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ ÜZÜMLÜ BULGUR PİLAVI

2 su bardağı bulgur
1 adet soğan
1 havuç, kabak, patlıcan, kırmızıbiber
1 çorba kaşığı kuş üzümü
2 çorba kaşığı dolmam fıstığı
1 çay bardağı zeytinyağı
3,5 su bardağı sıcak su

Öncelikle sebzeleri irice doğrayın. Küp şeklinde hepsini aynı boyda kesmek önemlidir. Soğanı da doğrayıp tencereye zeytinyağını kızdırın ve soğanı 2 dakika kavurun. Üzerine de diğer sebzeleri ekleyin ve 5 dakika kavurun. Kuş üzümünü ve dolma fıstığı da ekleyip karıştırmaya devam edin. Daha sonra bulguru içine ekleyip kavurmaya devam edin. 5 dakika kavrulan bulgurlu sebze karışımının üzerine suyunu verin ve kapağını kapatıp 30 dakika kısık ateşte pişmeye bırakın. 10 dakika demlendikten sonra da servis tabağına alın. İster sıcak ister soğuk olarak yiyebileceğiniz harika bir pilav oluyor.