



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SOLTA PİLAVI (AFYONKARAHİSAR)

Domates 1 orta boy  
Patlıcan 1 orta boy  
Yeşil biber 6 orta boy  
Soğan 1 büyük boy  
Tereyağı veya margarin (erimiş) 1/2 su bardağı  
Duru Pilavlık Bulgur 2 su bardağı  
Et suyu 3 su bardağı  
Tuz 2 tatlı kaşığı

Sebzeler yıkanır, domates ve kabuğu alaca soyulmuş patlıcan 1 santimetre küp irilikte doğranır. Soğan soyulur, yıkanır ve ince ince doğranarak tencereye alınır. Yağ ilave edilir, kısık ateşte ara sıra karıştırılarak soğanlar sararıncaya kadar kavrulur. Küçük küçük doğranmış biberler ve domates ilave edilerek birkaç kez çevrilir. Sonra patlıcan eklenerek biraz daha kavrulur. Sıcak et suyunu ve tuz ilave edilir, kaynayınca bulgur konup karıştırılır ve kapak kapatılır, önce orta sonra hafif ateşte suyunu çekip göz göz oluncaya kadar pişirilir. Peçete örtülerek kapak kapatılır ve 20 dakika demlendirilir. (K.K.Okumuş)

NOT: Birçok yörede sevilerek tüketilir. Afyon yöresinde bu pilava "Solta pilavı" denilmektedir. Arzuya göre kırmızı biber, bezelye, küçük doğranmış ve hafif haşlanmış patates ve havuç da ilave edilebilir.

