



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TATLI BULGUR PİLAVI

- 1 adet orta boy kuru soğan (ince ince kıyılmış)
- 3-4 adet doğranmış taze soğan
- 1 adet ezilmiş büyük diş sarımsak
- 1 bardak pilavlık bulgur
- 3 bardak sebze suyu
- ½ çay kaşığı tarçın
- 2 kâse küçük küpler halinde doğranmış ve kabuğu soyulmuş bal kabağı veya sakız kabağı
- 2 tatlı kaşığı kuş üzümü veya kuru üzüm
- 1 yemek kaşığı kavrulmuş çam fıstığı
- Tuz ve karabiber
- Servisi için:
 - 1 adet kıyılmış taze soğan

Kuru soğan, taze soğan, sarımsak ve bulguru hafifçe yağlanmış derin bir tavada, soğanlar yumuşayana kadar 5-6 dakika sote edin.

Sebze suyunu ve tarçını da ekleyip kaynatın. Kısık ateşte kapağını örterek 10 dakika kaynatmaya devam edin. Kabakları ve kuş üzümünü ekleyin, kabaklar yumuşayana kadar kapağı örtülü olarak 15 dakika daha pişirmeye devam edin.

Çam fıstıklarını, baharatları ve tuz ile karabiberi de ekleyin. Kıyılmış taze soğanla servis edin.

