



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK ETLİ BULGUR PİLAVI

300 gr tavuk göğüs eti, haşlanmış ve dilimlenmiş
250 gr bulgur
375 ml et suyu
1 su bardağı sosis, haşlanmış
1 büyük soğan, ince yemeklik doğranmış
3-4 diş sarımsak, ince kıyılmış
1 tatlı kaşığı tatlı biber salçası
2 adet domates, dörde bölünmüş
15 gr İçim Tereyağı
1 tatlı kaşığı kimyon
Tuz ve karabiber
150 gr nohut

İçim Tereyağını derin bir tencerede eritip ısıtın. Soğan ve sarımsakları ekleyip hafif pembeleşene kadar kavurun. Biber salçasını ilave edin ve kavurmaya devam edin. Bulgurları iyice yıkadıktan sonra tencereye ekleyin ve karıştırın.

Kimyon, tuz ve et suyunu da ilave edip karıştırdıktan sonra tencerenin kapağını kapatarak kısık ateşte pişmeye bırakın. Suyunu çekmeye yakinken içine nohutları, sosis ve domatesleri ekleyin. Çok hafif karıştırın. Suyunu çektikten sonra ocaktan alıp kapakla tencere arasına bir kağıt havlu koyarak en az 20 dakika dinlendirin.

Hemen servis edin.

