



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU BULGUR KEŞKEĞİ

2 su bardağı iri bulgur
2 adet tavuk göğüs eti
1 adet küçük boy soğan
1 diş sarımsak
8 su bardağı su

Tuz

Üzeri için:

2 yemek kaşığı tereyağı
1/2 çay bardağı zeytinyağı
2 yemek kaşığı pul biber

Tavuk etini basınçlı tencerede kabuğu soyulmuş soğan, su ve tuz ile birlikte 20 dakika haşlayın. Tavuk etini ve soğanı sudan alıp bulguru suya katın ve tencerenin kapağını kapatarak kısık ateşte 30-40 dakika kadar pişirin. Kapağını açtıktan sonra tahta kaşıkla ezerek bulgurun özleşmesini sağlayın. Haşlanmış tavuk etinin bir kısmını üzeri için ayırıp kalanını didikleyin ve dövülmüş 1 diş sarımsakla beraber pilava ilave edin. Yeniden karıştırıp servis tabaklarına alın. Üzerine kalan tavuk etini didikleyin. Tereyağı ve zeytinyağını bir tavaya alıp kızdırın ve pulbiberi yakın. Yemeğin üzerine gezdirerek servis yapın.

