



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU BULGUR PİLAVI

1 kg. tavuk göğsü
350 gr. bulgur
1 adet soğan
1 adet kırmızı biber
Maydanoz
Dereotu
Yeşil soğan
Yemeklik sıvı yağ
Tuz
Karabiber

Tavuk göğsü etimizi küçük küçük keselim. Tavada öncelikle yemeklik doğradığımız soğanları yağda kavuralım. Sonra tavuk etlerimizi ilave edip kavurma işlemine devam edelim. Tavuk etleri suyunu çekince kırmızı biberimiz de ekliyelim. Bir yandan da yeşil soğan, maydanoz ve dereotu ince ince kıyalım. Bulgurumuzu ilave edip 3-4 dk. yağda etlerle birlikte çevirip tuz ve karabiber serpip yeteri kadar sıcak suyu ekleyip kapağını kapatalım. Pilavımız pişip ılınca yeşilliklerimiz ile karıştırıp servis edelim.

