



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU BULGUR PİLAVI

- 4 yemek kaşığı sıvı yağ
- 6 adet sivri biber
- 2 çorba kaşığı biber salçası
- 4 su bardağı tavuk suyu
- 6 adet tavuk budu
- Tuz
- Karabiber
- 2 su bardağı pilavlık bulgur
- 3 adet domates
- 2 çorba kaşığı domates salçası
- 1 büyük diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı soya sosu

Soğanları minik minik doğrayıp soteliyoruz. Kabukları soyulmuş domates ve salça ilave edip karıştırıyoruz. Bulgur ve tavuk suyu ekliyoruz. Pilavın suyu tam çekmeden ocağın altını kapatıyoruz. Diğer taraftan sarımsağı, 2-3 çorba kaşığı tavuk suyuyla karıştırıyoruz ve pilavın üzerine döküyoruz. Hepsini karıştırılarak dinlendiriyoruz. Haşlanan tavukları teflon tavada tereyağı ve soya sosuyla kavuruyoruz. Kekik, karabiber, tuz ilave ederek pilavın üzerine alıyoruz.

