



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUKLU BULGUR PİLAVI

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

- 1 su bardağı bulgur
- 1,5 su bardağı sıcak su veya tavuk suyu
- 200 gram tavuk göğsü
- 1 adet küçük soğan, ince doğranmış
- 1 adet yeşil biber, ince doğranmış
- 1 adet domates, rendelenmiş
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kırmızı biber
- 1 çay kaşığı kuru nane (isteğe bağlı)
- 1 diş sarımsak, ince doğranmış

Bütün malzemeleri hazırlayın ve elinizin altında bulundurun.

Geniş bir tavada zeytinyağını ısıtın. Küp doğranmış tavuk göğsünü ekleyin ve yüksek ateşte tavuklar beyazlaşıp hafifçe kızarana kadar yaklaşık 5 dakika boyunca pişirin.

Doğranmış soğanı, yeşil biberi ve sarımsağı tavuğa ekleyin. Soğanlar yumuşayana kadar yaklaşık 2-3 dakika daha soteleyin.

Rendelenmiş domatesi, tuzu, karabiberi, kırmızı biberi ve kuru naneyi (kullanıyorsanız) ekleyin. Karıştırın ve 1 dakika daha pişirin.

Bulguru ekleyin ve karıştırarak 1-2 dakika kavurun.

Sıcak suyu veya tavuk suyunu ekleyin, karıştırın ve kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra ateşi kısın, kapağını kapatın ve kısık ateşte bulgurlar suyunu çekene kadar yaklaşık 10 dakika pişirin.

Pilav piştikten sonra ocağı kapatın ve tavanın kapağını kapalı tutarak 5 dakika dinlendirin. Dinlendikten sonra karıştırın ve servis edin.

