



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU BULGUR PİLAV

Tavuk suyu için:

1 adet tavuk göğüs eti

1 adet kuru soğan

1 adet havuç

8 bardak su

1 tatlı kaşığı tuz

Pilavı için:

2 su bardağı pilavlık bulgur

Yarım su bardağı tel şehriye

4 çorba kaşığı sıvı yağ

1 çorba kaşığı tereyağı

3 - 3,5 su bardağı tavuk suyu

Önce tavuk etini yıkayıp tencereye alalım, bir havuç ve soğanı temizleyip yıkayalım, tencereye alalım, bir tatlı kaşığı tuz ve 8 bardak kadar suyla beraber 25 dakika kadar haşlayalım.

İyice yumuşayınca eti, soğanı, havucu çıkaralım, etleri didikleyelim, havucu da dilerseniz içine koyabilirsiniz, ben ekledim, soğanı koymadım.

Tencereye sıvı yağı koyup tel şehriyeyle beraber kısık ateşte kavurmaya başlayalım, rengi değişince içine yıkadığımız bulguru ve bir kaşık tereyağını alalım, birazda yağ eriyinceye kadar karıştıralım. Birkaç dakika kadar sonra üzerine 3- 3 buçuk bardak kadar sıcak tavuk suyunu ve havucu ilave ederek pişmeye bırakalım, suyunu çekince 10 dakika kadar dinlendirelim. Servis tabağına pilavı onun üzerine de didiklediğimiz eti yerleştirelim, seviyorsanız üzerine bol bol taze çekilmiş karabiber serpeyim.
