



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU VE NOHUTLU BULGUR PİLAVI

2 su bardağı kepekli bulgur
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 adet soğan
2 yemek kaşığı yağ
2 su bardağı sıcak et suyu
1 su bardağı su
1 adet havuç
Tuz
Karabiber
Kırmızı biber
250 gr parça tavuk eti
1 yemek kaşığı ayçiçeği yağı

Bir tencerede ince kıyılmış soğanı sana yağ ile kavurun. Defne yaprağı, tuz, et suyu ve suyu ekleyin. Kaynayınca bulguru ilave edip karıştırın. Üzerine nohut ve havuçları ekleyip kısık ateşte kapağı kapalı olarak 15 dakika pişirin. Tavuk etlerini ayçiçeği yağı ile tavada soteleyin. Etler yumuşayınca pilava ilave edin. Karıştırıp bol karabiber serperek servis yapın.

