



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUKLU SEBZELİ BULGUR PİLAVI

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

2 su bardağı pilavlık bulgur  
1 tavuk göğsü (kuşbaşı doğranmış)  
1 adet kırmızı biber (büyük doğranmış)  
1 adet yeşil biber (büyük doğranmış)  
1 adet orta boy havuç (rendelenmiş)  
1 büyük soğan (yemeklik doğranmış)  
3 yemek kaşığı sıvı yağ  
1 yemek kaşığı domates salçası  
1 tatlı kaşığı biber salçası  
Tuz, karabiber, pul biber (damak zevkinize göre)  
4 su bardağı tavuk suyu veya su  
Taze soğan (isteğe bağlı, servis için)  
Limon dilimleri (isteğe bağlı, servis için)

Büyük bir tencerede sıvı yağ ısıtılır. Doğranmış tavuk göğsü eklenip suyunu salıp çekene kadar kısık ateşte kavrulur.

Tavuk suyunu aldıktan sonra doğranmış soğan eklenir ve soğanlar pembeleşene kadar kavrulur.

Rendelenmiş havuç, doğranmış kırmızı ve yeşil biberler eklenip birkaç dakika daha kavrulur.

Domates salçası, biber salçası, tuz, karabiber, pul biber eklenip karıştırılır.

Pilavlık bulgur eklenir ve birkaç dakika kısık ateşte kavrulur.

Tavuk suyu eklenir, karıştırılır, tencerenin kapağı kapatılır ve suyunu çekene kadar pişirilir.

Pilav piştikten sonra ocak kapatılır bir süre dinlendirilir.

