



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI

3/4 ay bardağı zeytinyağı
1 su bardağı pilavlık bulgur
1 su bardağı yeşil mercimek
2 su bardağı kaynamış su
1.5 tatlı kaşığı tuz

Yıkamış mercimekleri üzerlerini 2-3 parmak geçecek kadar su ilavesiyle yarı pişmiş hale gelinceye kadar haşlayın.(ya da dondurucunuzda önceden haşlayıp ayırdığınız mercimeği sıcak suda özdürüp suyunu süzerek kullanabilirsiniz) Tencerenize yağı koyun ve haşlayıp suyunu süzdüğünüz mercimeği ve bulguru ilave edin. 1-2 defa karıştırıp 2 su bardağı kaynamış su ile 1,5 tatlı kaşığı tuzu ekleyin. Pilav, suyu tamamen çekene kadar pişirdikten sonra üzerine kağıt havlu kapatarak 10 dakika dinlendirin.
