



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTTA PIŞEN BULGUR PİLAVI

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

1 su bardağı Hasata Pilavlık Antep Bulguru
10-12 adet dolmalık kabak
300 g kıyma
2 adet kuru soğan
3 diş sarımsak
1 avuç bağ dereotu (isteğe bağlı)
1 kilo yoğurt
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı pul biber
yarım çay bardağı zeytinyağı
yarım yemek kaşığı un
1 yumurta sarısı
1 çay kaşığı tuz
3 bardak su

Kabakları oyun ve içine parmağınızla hafifçe tuz ve karabiber sürün.

Kıyma, soğan, sarımsak, dereotu, tuz ve karabiberi zeytinyağı ile karıştırıp içinizi hazırlayın.

Bu karışımla kabakların oyuklarını doldurun ve tencereye dizin.

Üzerine suyunu ilave ettikten sonra kısık ateşte 30-35 dakika pişirin.

Başka bir tencereye yoğurdu koyup, tuz, yumurta sarısı, zeytinyağı ve unu ekledikten sonra karıştırıp kısık ateşte, göz göz oluncaya kadar pişirin.

Yoğurt kaynayınca altını kapatın, pişen dolmaya ilave edip, on dakika kadar pişirmeye devam edin ve ocaktan alın.

Zeytinyağında yakılmış nane ve pul biberi ilave edip servis edin

Not: Dolmaların içini oyduğunuzda parmağınızla kaya tuzu gezdirirseniz pişerken dolmanın sulanmasını önlersiniz. Bulgur pirince göre daha fazla su çeken bir ürün olduğu için dolmaları çok sıkıştırmadan doldurmalısınız. Yoğurdu pişirirken kesilmemesi için aynı yöne yavaş yavaş karıştırmaya özen gösterin.



