



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

İÇLİ BULGUR PİLAVI



250 gr kıyma
2 su bardağı pilavlık bulgur
2 adet kuru soğan
1 çay bardağı Antep fıstığı
1 çay bardağı ceviz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kuru nane
2 çay kaşığı tuz
1 çorba kaşığı tereyağı
1 kahve fincanı sıvıyağ
1 çorba kaşığı salça
3,5 su bardağı su

- # Kıyma ve tereyağı tavaya bırakılır. Kıyma sulanana kadar kavrulur.
- # İnce kıyılmış soğan ilave edilir, şeffaflaşana kadar pişirilir.
- # Nane, karabiber, tuz, Antep fıstığı ve ceviz katılır, kapak kapatılır.
- # Başka tencereye su, az tuz ve sıvıyağ konur.
- # Kaynayınca yıkanmış bulgur eklenir. Suyu tamamen çekene kadar pişirilir.
- # Hazırlanan kıymalı harç ilave edilir. Arzuya göre karıştırılır.
- # Yarım saat dinlendirilir.

Not: Bu tarif Gaziantep yöresine aittir.