



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

BAHARATLI BULGUR PİLAVI



2 Su bardağı ince bulgur
1 Çay bardağı sıvıyağ
2 Adet orta boy kuru soğan
2 tatlı kaşığı kuş üzümü
2 Tatlı kaşığı susam
4 Diş sarımsak
2 Çay kaşığı kekik
2 Çay kaşığı nane
4 Su bardağı su
1,5 tatlı kaşığı tuz
1 Çay kaşığı kırmızı pul biber
Yarım çay kaşığı karabiber

- # Bir tencereye yağ konur, biraz kızınca soğan eklenir, kavrulur, soğan pişince ince doğranmış sarımsak eklenir.
- # Sarımsak yarım pişince kuş üzümü ve susam katılır.
- # Karışımın rengi koyulaşana kadar kavrulur.
- # İnce bulgur bu karışıma eklenir, bir kaç kez çevrildikten sonra tüm baharatlar eklenir, karıştırılır.
- # Sıcak su eklenir, 17 - 20 dakika orta ateşte pişirilir.
- # Tencere ile kapak arasına kağıt konur 20 dakika dinlendirilir.
- # Sıcak ya da soğuk olarak servis yapılır.

Not: Bu pilav kısır gibi çay saatlerinde de ikram edilebilir.