



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

NOHUTLU BULGUR PİLAVI



- 2 Su bardağı pilavlık bulgur
- 3 Su bardağı su
- 1 Çorba kaşığı domates salçası
- 3 Diş sarımsak
- 1 Su bardağı haşlanmış nohut
- 3 Adet sivri biber
- 1 Çay bardağı sıvıyağ
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Çay kaşığı karabiber

- # Bulgur ayıklanır, yıkanır, üzerine 1 parmak geçecek kadar suda 15 dakika bekletilir.
- # Yağın yarısı tencereye konur, salça eklenir, orta ateşte salça eritilir, yıkanmış szlmş bulgur eklenir, bir kaç dakika kavrulur, su eklenir kapağı kapatılır.
- # Bulgur pişerken yağın kalan kısmı başka bir tencereye konur, ince kıyılmış biberler orta ateşte biraz kavrulur, ince doğranmış sarımsak eklenir, haşlanmış nohut katılır, tuz karabiber serpilir, ocaktan alınır.
- # Bulgur önce harlı sonra kısık ateşte 15 dakika pişince ocaktan alınır.
- # Büyük ukur bir kase ıslatılır. Kaseye bastırarak bir miktar bulgur, bir miktar nohutlu karışım konur.
- # Bütün malzeme bitene kadar bu işlem yapılır.
- # Düz bir tabađa kase ters çevrilerek servise sunulur.

Not: Salça yerine domates rendesi de konabilir, o zaman su miktarını buna göre ayarlamak gerekir.