



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

SEBZELİ BULGUR PİLAVI



2 Su bardağı pilavlık bulgur
1 Su bardağı bezelye konservesi
1 Adet orta boy patates
1 Adet orta boy havuç
1 Adet orta boy kuru soğan
Yarım su bardağı sıvıyağ
1 Çorba kaşığı salça
4 Su bardağı su ya da et suyu
1,5 Tatlı kaşığı tuz

- # Tencereye sıvıyağ konur, orta ateşte ısınınca ince kıyılmış soğan eklenir, yumuşayana kadar kavrulur.
- # Üzerine tavla zarı şeklinde doğranmış havuç ilave edilir, 10 dakika kadar kavrulur.
- # Daha sonra gene tavla zarı şeklinde doğranmış patates eklenir, 5 dakika daha kavrulduktan sonra suyu süzülmüş bezelye konservesi katılır.
- # Malzemeler birkaç kez çevrildikten sonra salça ile tuz ilave edilir. Salçanın kokusu gidince 4 su bardağı su ya da et suyu konur, kaynamaya bırakılır.
- # Kaynama noktasına gelen karışım yıkanmış, suyu süzülmüş bulgur eklenir, tencerenin kapağı kapatılır.
- # Pilav önce 5 dakika orta ateşte, sonra 15 dakika kısık ateşte olmak üzere toplam 20 dakika pişirilir.
- # 15 – 20 dakika dinlendirildikten sonra hafifçe karıştırılır, arzu edildiği şekilde servis yapılır.

Not: Genel olarak bulgur pilavları yapımında, bulgur önceden ıslatılmaz.