



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

FIRINDA BULGUR P LAVI



2 Su bardağı pilavlık bulgur
150 gr. dana kuşbaşı
1 Adet iri kuru soğan
2 Adet sivri biber
2 Adet taze soğan
9  orba kaşığı ay  i ek yağı
1  orba kaşığı salça
1 Adet domates
Yarım tatlı kaşığı karabiber
2 Tatlı kaşığı tuz
3 Su bardağı su

Tencereye ay  i ek yağı konur, orta ateşte ısınınca kuşbaşından daha küçük doğranmış dana eti eklenir, kavrulur.

Et, suyunu salıp çekince ince doğranmış kuru soğan ve tohumları çıkarılmış, ince doğranmış sivri biber birlikte eklenir.

Soğan şeffaflaşınca salça ve yıkanmış bulgur ilave edilir. Bulgur sert bir kıvam alana kadar kavrulur.

Karışımına en son ince doğranmış taze soğan, kabuğu soyulmuş, tavla zarı şeklinde doğranmış domates, tuz ve karabiber katılır, birkaç kez çevrilir, ateşten alınır.

Orta b   kl kte fırın kabına pilav karışımı d   l r, kaşığın arkasıyla hafif bastırarak yerleştirilir.  zerine 3 su bardağı sıcak su gezdirilir.

Fırın kabının üzeri alüminyum folyo ile sıkıca kapatılır. Pilav önceden ısıtılmış 200 derece fırına verilir.

Bulgur pilavı ilk 20 dakika 200 derecede, sonra 15 dakika 185 derecede olmak üzere 35 dakika pişirilir.

Fırından çıktıktan sonra üzeri açılmadan 20 dakika dinlendirilir. Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Bu pilav Anadolu'da taş fırında pişirilir.