



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər© Azərəcə Yemək Tərifi

## Bulqur Plovu

Bulgur Pilavı



1 Stəkan plovluq bulqur  
1 Orta boy baş soğan  
1 yekə pamidor  
2 Sivri bibər  
Duz  
2 Stəkan su ya da ət suyu

- # Yeməlik doğranan soğan yağ ilə cəhrayiləşənə qədər qovrulur.
- # İncə doğranmış bibər əlavə olunur, bibər ölənə qədər bir az daha qovrulur.
- # Ən son rəndələnmiş pamidor qoyulur, duz əlavə edilib orta hərərətli ocaqda 5 dəqiqə qədər bişirilir.
- # Bu qarışıma bulgur əlavə edilib bir neçə dəfə qarışdırılır.
- # 2 stəkan su əlavə olunub, əvvəl qızğın atəşdə, sonra qaynamaya başlayınca az atəşdə 20 dəqiqə bişirilir.
- # Bu zaman sonunda atəşdən alınır, üzərinə təmiz bir kağıd örtərək bir zaman dəmləndirilir.

**Not:** Pamidor əvəzinə bir çay qaşığı pamidor tamatı qoyula bilər.