



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

PATLICANLI BULGUR P LAVI



- 2 Su bardağı pilavlık bulgur
- 2 Adet orta boy patlıcan
- 1 Adet iri kuru soğan
- 1  ay bardağı zeytinyağı
- 1 Su bardağı ince doğranmış domates
- 3 Su bardağı su
- 1 Tatlı kaşığı kuru nane
- 1 Tatlı kaşığı tuz

- # Patlıcanların kabuklarının tümü soyulur, iri fındık büyüklüğünde doğranır, tuzlu suda yarım saat bekletilir. Daha sonra süzgece çıkartılır.
- # Tencereye zeytinyağı konur, orta ateşte ısınınca ince doğranmış kuru soğan ve tuz eklenir, şeffaflaşana kadar kavrulur.
- #  zerine domates ve patlıcan katılır, birkaç kez çevrilir, 3 su bardağı sıcak su ilave edilir. Tencerenin kapağı kapatılır, orta ateşte 7 – 10 dakika pişirilir.
- # Daha sonra yıkanmış, s z lm ş bulgur ve kuru nane atılır, karıştırılır. Tencerenin kapağı kapalı olarak, kısık ateşte 15 dakika pişirilir.
- # Patlıcanlı bulgur pilavı 15 – 20 dakika dinlendirilir. Ilık olarak servise sunulur.

Not: Patlıcanlar kızartılarak da bu pilav hazırlanabilir. Bu şekilde hazırlanırsa yağ oranı azaltılır.