



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

FASULYELİ BULGUR PİLAVI



2 Su bardağı pilavlık bulgur
25 – 30 adet taze fasulye
1 Adet iri kuru soğan
1 Adet kırmızı et biberi
1 Adet dolma biberi
1 Su bardağı rende domates
1 Çay bardağı ay çiçek yağı
2,5 Su bardağı su
1 Tatlı kaşığı kırmızı pul biber
1 Tatlı kaşığı tuz

- # Fasulyeler yıkanır, kılçıkları alınır, bir parmak eninde doğranır. İnce doğranmış kuru soğanla beraber bir tencereye alınır, ay çiçek yağ ve tuz eklenir.
- # Malzeme yaklaşık 10 dakika kavrulduktan sonra üzerine bir çay bardağı sıcak su eklenir. Kapak kapatılır, fasulye yumuşayana kadar pişirilir.
- # Daha sonra küçük kare şeklinde doğranmış, kırmızı ve dolma biberi ilave edilir, birkaç defa çevrilir.
- # Üzerine yıkanmış, suyu süzlmş bulgur katılır. 1 – 2 dakika karıştırdıktan sonra rende domates, kırmızı pul biber ve 2,5 su bardağı su eklenir.
- # Tencerenin kapağı kapatılır, 20 dakika orta ateşte pişirilir. Kapağı açılmadan 20 – 25 dakika dinlendirilir.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Bu pilav fasulye yerine taze bakla ile de hazırlanabilir. Bakla kullanılacaksa, 2 diş dövülmüş sarımsak eklenir.