

Aydır Börülceli Bulgur Pilavı

Toplam 40 dk

Hazır 15 dk · Pişirme 25 dk

5 kişilik

Kolay

~214 kcal

Açılış 7/10

Aydır börülceli bulgur pilavı taze börülce ile iri bulguru aynı tencerede pişirerek Ege sofraları zeytinyağı, diri ve besleyici bir ana tabak kurar.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı Pilavlı bulgur
- 300 gr Taze börülce
- 1 adet Kuru soğan
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.5 su bardağı Domates rendesi

Yapılış

- Börülceleri aynı klayıp kayı bulguru süzgeçte kısıp kayın.
- Soğan zeytinyağında 4 dakika çevirin.
- Börülce ve domatesi ekleyip 4 dakika daha pişirin.
- Bulguru tencereye katıp 2 dakika yağlı harçla karıştırın.
- Sıcak suyu ekleyip pilavı 8 dakika kısık ateşte pişirin.
- Pilavı 10 dakika demlendirin, bulgur taneleri ezilmesin.

PÜF NOKTASI

Börülcelyi çok önceden haşlamamak pilavda hafif diri kalmasını sağlar.

SERVİS ÖNERİSİ

Yanında domates salatasıyla servis edin.

Alerjenler

Gluten