



Toplam 38 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 24 dk

4 kişilik

Kolay

~174 kcal

Açılış 5/10

Mersin cive, kabağ bulgur ve yeşil erikle pişirerek hafif ekşi, sulu ve yaz akşamı uygun bir Akdeniz tenceresi yapar.

Malzemeler

- 4 adet Kabak
- 0.8 su bardağı ince bulgur
- 6 adet Yeşil erik
- 2 adet Domates
- 2 su bardağı su
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılış

1. Kabak ve domatesi iri doğrayıp bulguru yıkayın.
2. Tencereye kabak, domates, zeytinyağı ve tuzu alın.
3. Sebzeleri 6 dakika kendi suyuyla pişirin.
4. Bulgur ve sıcak suyu ekleyip kapağı kapatın.
5. Yemeği 18 dakika kısık ateşte pişirin.
6. Eriği ocaktan sonra ekleyip 8 dakika dinlendirin, ekşiliği taze kalsın.

PÜF NOKTASI

Eriği son bölümde eklemek tencerede dağılmadan hafif ekşilik bırakır.

SERVIS ÖNERİSİ

Yanında uzlu yoğurt koyup civeyi 11 tabakta servis edin.

Alerjenler

Gluten