

Etlili Erikli Bulgur Tava

Toplam 36 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 22 dk

4 kişilik

Orta

~328 kcal

Açlık bar 8/10

Konya usulü etli erikli bulgur tava, dana etini kuru erik ve bulgurla buluşturarak hafif meyvemsi, koyu ve dengeli bir ana yemek çikarır.

Malzemeler

- 450 gr Kuşbaşı dana eti
- 1.5 su bardağı Pilavlı bulgur
- 6 adet Kuru erik
- 3 su bardağı Su

Yapılışı

1. Eti küçük doğrayıp bulguru yıkayın ve süzün.
2. Konya bulgur tavas için eti 6 dakika mühürleyin.
3. Bulguru ekleyip 2 dakika kavurun.
4. Erik ve sıcak suyu tavaya katıp kapağı kapatın.
5. Tavayı 12 dakika pişirin, bulgur eriğin suyunu çöksin.

PÜF NOKTASI

Kuru eriği son bölümde eklemek meyvenin formunu korur.

SERVIS ÖNERİSİ

Etlili erikli bulgur tavayı sıcak tabakta sunup kuru erik parçalarını etin yanına yerleştirin.

Alerjenler

Gluten