

Firin Kabaklı Bulgur Pilavı

Toplam 32 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Kolay

~214 kcal

Açılış 6/10

Burdur usulü firin kabaklı bulgur pilavı bulguru firin kabak ve soğanla buluşturarak hafif tatlı taneli ve sade bir ana yemek yapar.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı Pilavlı bulgur
- 3 adet Kabak
- 1 adet Soğan
- 3 su bardağı Su
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılış

- Kabakları küp doğrayıp yağlı tepsiye yayın.
- Kabakları 200°C firin de 20 dakika fırınlayın, tanelerini hafif kızarsın.
- Soğanı tencerede 4 dakika çevirip yerkene bulguru ekleyin.
- Bulguru 2 dakika kavurun, taneler pişerken yapışmasın.
- Firin kabakları ve sıcak suyu bulgura katın.
- Kısık ateşte 12 dakika pişirip kapağı kapalı 6 dakika demleyin.
- Pilavı kabartırken kabakları dağlaması için geniş kaşık kullanın.

PÜF NOKTASI

Kabakları 20 dakika fırınlamada daha yoğun bir tat bırakır.

SERVIS ÖNERİSİ

Derin kaseye boşaltıp küçük bir kase yoğurt ve maydanoz dalı ile sunun.

Alerjenler

Gluten