

Antalya Kabaklı Bulgur Pilavı

Toplam 30 dk Hazırlama 12 dk · Pişirme 18 dk 4 kişilik Kolay ~214 kcal Açılış 6/10

Antalya kabaklı bulgur pilavı yaz kabağı ince bulgurla aynı tencerede birleştirerek Akdeniz mutfağında hafif ama tek başına doyurucu bir öğün kurar.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı ince bulgur
- 2 adet Kabak
- 1 adet Kuru soğan
- 0.5 su bardağı Domates rendesi
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılışı

- Başlangıç olarak soğan zeytinyağında 4 dakika çevirin.
- Bulgur, domates ve 2.5 su bardağı sıcak suyu ekleyin.
- Tenceresinde sıcak suyu ölçülü ekleyin ve kapağı kapatın.
- Doğranmış kabağı son 8 dakikada katıp pilav pişirerek servis edin.
- Pilavı 8 dakika demleyin, buhar tanelerin içine dengeli dağılsın.
- Tanelerini ezmeden alttan üste havalandırarak servis edin.
- Son kontrolünde tuz, ekşilik veya yağ dengesini servis öncesi ayarlayın.

PÜF NOKTASI

Kabağı çok erken eklememek pilav sonunda tamamen erimesini önler.

SERVIS ÖNERİSİ

Yanında taze limon dilimleriyle sıcak servis edin.

Alerjenler

Gluten