

# Kavurmalı Bulgur Tava

Toplam 30 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Orta

~342 kcal

Açlık bar 8/10

Erzincan usulü kavurmalı bulgur tava, kavurmalı bulgur ve biberle buluşturarak kısa sürede toparlanan güçlü bir ana yemek çikarır.

## Malzemeler

- 250 gr Dana kavurma
- 1.3 su bardağı Pilavlık bulgur
- 2 adet Yeşil biber
- 1 adet Soğan
- 2.5 su bardağı Su

## Yapılış

1. Kavurmayı tavada 3 dakika sızdırın.
2. Soğan ve biberi ekleyip 4 dakika pişirin.
3. Bulgur ve suyu katı kapağı kapalı şekilde 12 dakika pişirin.
4. Bu tarif tenceresinde sıcak suyu ölçülü ekleyin ve kapağı kapatın.
5. Pilavlık bulguru 10 dakika demleyin, buhar tanelerin içine dengeli dağılsın.

### PÜF NOKTASI

Kavurmayı tavaya ilk almak yağsız bulgurun tabanına zeytinyağı sürülür.

### SERVİS ÖNERİSİ

Üzerine maydanoz serperek sıcak servis edin.

## Alerjenler

Gluten