

Keftal Bulgur Tava

Toplam 36 dk

Hazırlama 18 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Orta

~304 kcal

Açılış 18/10

Keftal bulgur tava, küçük köfteleri baharatlı bulgur ve domatesle buluşturarak sıcak doyurucu ve baharat kokulu bir ana tabak sunar.

Malzemeler

- 400 gr Dana kıyma
- 1 su bardağı ince bulgur
- 2 adet Domates
- 0.5 çay kaşığı Kimyon
- 0.3 çay kaşığı Tarçın
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılışı

1. Başlangıç olarak kıymayı köfte şeklinde hazırlayın.
2. Bulgur ve domatesi tavaya alın.
3. Tenceresinde sıcak suyu ölçülü ekleyin ve kapağı kapatın.
4. Köftelerle birlikte 14 dakika pişirin.
5. Pilavı 8 dakika demleyin, buhar tanelerin içine dengeli dağılsın.
6. Tanelerini ezmeden alttan üste havalandırıp servis edin.
7. Son kontrolünde tuz, ekşilik veya yağ dengesini servis öncesi ayarlayın.

PÜF NOKTASI

Köfteleri küçük yapmak tavada aynı sürede eşit pişmelerini sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Sıcak servis edin, yanında yoğurt ya da salata sunabilirsiniz.

Alerjenler

Gluten