

Kengerli Bulgur Tavas1

Toplam 32 dk

Haz1rl1k dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Kolay

~198 kcal

Açıl1bar 5/10

Bingöl kengerli bulgur tavas1 kengeri bulgur ve soğanla pişirerek topraks1 tane tane ve doyurucu bir dağ yemeği haz1rlar.

Malzemeler

- 200 gr Kenger
- 1.5 su bardađ Pilav1 bulgur
- 1 adet Soğan
- 1 tatlı kaşık Salça
- 2.5 su bardađ Su

Yapılış

1. Başlangıç olarak kengeri 5 dakika haşlayın.
2. Soğan ve salçayı çevirin.
3. Tenceresinde sıcak suyu ölçülü ekleyin ve kapağı kapatın.
4. Bulgurla birlikte 14 dakika pişirin.
5. Pilavı 8 dakika demleyin, buhar tanelerin içine dengeli dağılsın.
6. Tanelerini ezmeden alttan üste havalandırıp servis edin.

PÜF NOKTASI

Kengeri önceden kırılarak acıyı dengeler.

SERVİS ÖNERİSİ

Ilık servis edin, yanına yoğurt ve limon dilimleri sunun.

Alerjenler

Gluten