

Kuşbaşlı Bulgurlu Firik Tava

Toplam 36 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 22 dk

4 kişilik

Orta

~344 kcal

Açılış 8/10

Şanlıurfa usulü kuşbaşlı bulgurlu firik tava, eti firik ve bulgurla buluşturarak isli, tok ve güçlü bir ana yemek yapar.

Malzemeler

- 400 gr Dana kuşbaşlı
- 1 su bardağı Firik bulguru
- 0.5 su bardağı Pilavlı bulgur
- 3 su bardağı Su

Yapılış

1. Firik ve bulguru yıkayın, kuşbaşlı eti oda sıcaklığında 10 dakika bekletin.
2. Eti geniş tavada 8 dakika mühürleyin.
3. Soğan veya salçalı taban ekleyip 4 dakika kavurun.
4. Firik, bulgur ve sıcak suyu ekleyip kapağı kapatın.
5. Yemeği 12 dakika kısık ateşte pişirin, firik dibi tutması için ateşi düşük tutun.
6. Tavayı 5 dakika dinlendirin ve bulguru havalandırarak servis edin.

PÜF NOKTASI

Firiği kısık kavurmak yemeğe daha belirgin isli bir koku verir.

SERVIS ÖNERİSİ

Kuşbaşlı bulgurlu firik tavayı sıcak servis tabağına alıp et parçalarını üstte bırakın.

Alerjenler

Gluten