Ankara Nohutlu Bulgur Kapama

Toplam 34 dk · Hazırlık 12 dk · Pişirme 22 dk · 5 kişilik · Kolay · ~212 kcal · Açlık bar 3/10

Ankara nohutlu bulgur kapama, bulguru nohut ve soğanla aynı tencerede pişirerek bozkır sofrasına sade, tok ve bütçe dostu bir ana yemek kurar.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı Pilavlık bulgur
- 1 su bardağı Haşlanmış nohut
- 1 adet Kuru soğan
- 1 tatlı kaşığı Salça
- 1 tatlı kaşığı Tuz

Yapılışı

1. Bulguru ayıklayın, nohudu süzün ve sıcak tavuk suyunu hazır tutun.
2. Ankara kapama için soğanı tereyağında 5 dakika kavurun.
3. Bulguru ekleyip 4 dakika kavurun, taneler yağla kaplansın.
4. Nohut, tuz ve sıcak suyu ekleyip kapağı kapatın.
5. Kapamayı 16 dakika kısık ateşte pişirin, kapağı açmayın ki buhar kaçmasın.
6. Pilavı 10 dakika dinlendirip çatalla havalandırın.

PÜF NOKTASI

Nohudu sonradan eklemek tencerede fazla ezilip dağılmasına neden olur.

SERVIS ÖNERISI

Yemeği sıcak verin, yanına turşu ve ayran koyun.

Alerjenler

Gluten · Süt