Ankara Nohutlu Pancar Bulguru

Toplam 34 dk · Hazırlık 12 dk · Pişirme 22 dk · 4 kişilik · Kolay · ~204 kcal · Açlık bar 8/10

Ankara nohutlu pancar bulguru, bulguru nohut ve pancarla birleştirerek bozkır renkli ve tok bir tek tencere yemeği kazandırır.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı Pilavlık bulgur
- 1 su bardağı Haşlanmış nohut
- 1 adet Pancar
- 1 adet Kuru soğan
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılışı

1. Pancarı küçük küpler halinde doğrayın, bulguru yıkayıp süzün.
2. Pancarlı bulgur tabanı için soğanı tereyağında 5 dakika kavurun.
3. Pancarı ekleyip 6 dakika çevirin, rengi yağa geçsin.
4. Bulgur ve nohudu ekleyip 3 dakika kavurun.
5. Sıcak su ve tuzu ekleyip 17 dakika kısık ateşte pişirin.
6. Tencereyi 10 dakika dinlendirin, pancar buharıyla bulgur taneleri yumuşasın.

PÜF NOKTASI

Pancarı küçük küp doğramak bulgurla aynı sürede yumuşamasını sağlar.

SERVIS ÖNERISI

Pilavlık kınnun, üstüne maydanoz serpip yoğurtla verin.

Alerjenler

Gluten · Süt