

Sumaklı Tavuklu Bulgur Pilavı

Toplam 30 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Kolay

~308 kcal

Açılış 7/10

Adana mutfağının temel sumaklı bulgur pilavı tavuk parçaları soğan, salça ve tereyağıyla buluşturup iri bulgura çekerek tek tencerede sulu, ekşimsi-doyurucu bir ana yemek kurar.

Malzemeler

- 500 gr Tavuk göğsü
- 1.5 su bardağı Pilavlı bulgur
- 1 yemek kaşığı Sumak
- 3 su bardağı Su
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Tuz
- 1 adet Soğan
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 20 gr Tereyağı
- 0.5 tatlı kaşığı Karabiber
- 0.5 demet Maydanoz

Yapılışı

- Soğan yemeklik doğrayıp tavuğu kuşbaşı kesin; bulguru ayıklayıp süzgeçten geçirin.
- Tencerede zeytinyağı ile tereyağı ile soğan 4 dakika pembeleştirin; tavuğu ekleyip her yüzüyle 6 dakika mühürleyin.
- Salçayı katıp 2 dakika kavurun; tuz, karabiber ve sumakı karıştırın.
- Bulguru ilave edip 1 dakika yağda çevirin; 3 su bardağı kaynar su katıp kapakla kısıtla 15 dakika pişirin.
- Ocaktan alıp kalan sumakı serpin; kapağı bezle kapatarak 8 dakika demlendirin.
- Kaseye paylaşırken ince doğranmış maydanozla taçlandırarak servis edin.

PÜF NOKTASI

Sumak iki aşamada katılarak pilav suyuyla, servis öncesi taze serpin; uçucu aroma korunur. Bulgur diri tane versin diye dinlendirme süresini atlamayın.

SERVİS ÖNERİSİ

Bol kıyılmış maydanoz ve dilim limonla servis edin; yanında soğan-sumak salatası ve cacık iyi dengeler.

Alerjenler

Gluten

Süt