

Tavuklu Bulgurlu Nohut Pilavı

Toplam 56 dk

Hazırlama 18 dk · Pişirme 38 dk

4 kişilik

Kolay

~312 kcal

Açılım 8/10

Tavuk göğsünün yumuşaklığı, nohutun dolgunluğu ve bulgurun kavruk aroması birleştiren tek tencere ev pilavı. Domates salçası ve kuru soğan klasik Anadolu pilav tabanını verir. Yanında salata veya yoğurt ile öğün tamamlanır.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı pilav bulguru
- 400 gr Tavuk göğsü
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 3 su bardağı su
- 1 adet Kuru soğan
- 2 diş Sarımsak
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 2 yemek kaşığı Tereyağı
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1.5 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 tatlı kaşığı Karabiber
- 1 tatlı kaşığı Kuru nane (opsiyonel)

Yapılışı

- Tavuk göğsünü 2 cm küplere doğrayın. Tuz ve karabiberle baharatlayın. Geniş tencerede tereyağı ile zeytinyağı ile yüksek ateşte 6-7 dakika sotelendirin.
- İnce doğranmış soğanı ekleyip orta ateşte 4 dakika pembeleştirin.
- Ezilmiş sarımsak ve domates salçasını ekleyip 1 dakika kavurun, salça kokusu açsın.
- Bulguru ekleyip 2 dakika çevirerek kavurun; taneler parlansın.
- Haşlanmış nohut, 3 su bardağı su ve tuzu ekleyin; tencere kapağını kapalı olarak ateşte 15 dakika pişirin.
- Ocaktan alınıp üzerine temiz havlu örtüp 10 dakika dinlendirin; kuru nane serpip servis edin.

PÜF NOKTASI

Bulguru salçayla 2 dakika kavurmadan su eklersen pilav lapa olur, kavurma adını tane tane çikması için. Nohutu önceden haşlamadysarsak konserve nohut süzüp son 5 dakikada ekleyin.

SERVIS ÖNERİSİ

Yanında sade yoğurt veya çoban salata, üstüne kuru nane.

Alerjenler

Gluten

Süt