

# Taze Fasulyeli Bulgur Pilavı

Toplam 35 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Kolay

~240 kcal

Açılış 7/10

Taze fasulye ve bulgurun salçalı domates sosuyla aynı tencerede piştiği yaz akşamlarına yakışan hafif ama doyurucu Anadolu pilavı.

## Malzemeler

- 1.5 su bardağı Pilavlık bulgur
- 300 gr Taze fasulye
- 2 adet Domates
- 1 adet Soğan
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 2.5 su bardağı Sıcak su
- 1 çay kaşığı Tuz
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 2 diş Sarımsak
- 0.5 çay kaşığı Karabiber
- 0.5 çay kaşığı Kuru nane (opsiyonel)

## Yapılışı

- Taze fasulyeleri uçlarındaki kısımları çıkararak 12 cm boyunda doğrayın.
- Soğanı ince doğrayın, zeytinyağında 4 dakika kavurun; ezilmiş sarımsağı ekleyip 30 saniye çevirin.
- Doğranmış fasulyeyi ekleyip 5 dakika sote edin; rendelenmiş domates ve salçayı katıp 3 dakika kavurun.
- Bulguru ekleyip 1-2 dakika çevirerek kavurun; tuz ve karabiberle tatlandırın.
- 2.5 su bardağı sıcak suyu ekleyip kaynatın, kapağı kapatıp 15 dakika pişirin.
- Ocaktan alıp opsiyonel kuru naneyi serpin; mutfak beziyle örtüp 10 dakika dinlendirin, kabarak servis edin.

### PÜF NOKTASI

Bulguru salçayla 1-2 dakika kavurun; tane tane açın. Pişirme sonrasında tencereyi temiz mutfak beziyle örtüp 10 dakika dinlendirin, fasulyeyi çok kalınlıkta bırakmayın.

### SERVİS ÖNERİSİ

Yanına yoğurt ve kuru nane serpilmiş cacık ekleyerek servis edin.

## Alerjenler

Gluten