

# Uskumrulu Bulgur Pilavı

Toplam 30 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Orta

~312 kcal

Açılış 17/10

Çanakkale usulü uskumrulu bulgur pilavı uskumruyu bulgur ve soğanla buluşturarak deniz kokulu, tok bir pilav yapar.

## Malzemeler

- 300 gr Uskumru fileto
- 1.5 su bardağı Pilavlık bulgur
- 1 adet Soğan
- 3 su bardağı Su
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.5 çay kaşığı Tuz
- 0.3 çay kaşığı Karabiber
- 0.3 demet Maydanoz

## Yapılışı

- Uskumruyu küçük parçalara bölün.
- Soğan zeytinyağında orta ateşte 4 dakika pembeleşene kadar kavurun.
- Bulguru ekleyip 2 dakika çevirin, taneler yağla kaplansın.
- Sıcak su, tuz ve karabiberi ekleyip 10 dakika kısık ateşte pişirin.
- Uskumru parçalarını pilava yerleştirip 8 dakika daha pişirin, balı parçalanmasın.
- Pilavı 10 dakika demlendirip maydanozla servis edin.

### PÜF NOKTASI

Uskumruyu son 6 dakikada eklemek pilavda parçalanmasını azaltır.

### SERVIS ÖNERİSİ

Uskumrulu bulgur pilavı balık parçalarıyla madartabağa alıp bulgurun üstüne yerleştirin.

## Alerjenler

Deniz ürünleri

Gluten