

Kabaklı Kıymalı Bulgur Tenceresi

Süre: 45 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 15 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 30 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 300 g dana kıyma
- 1 su bardağı pilavlık bulgur
- 2 orta boy kabak
- 1 kuru soğan
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 3 su bardağı sıcak su
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz ve pul biber

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Gluten içeren tahıllar.

Ön Hazırlık:

Kabakları yıkayıp eşit küçük küpler halinde doğrayın; soğanı ince doğrayın. Bulguru ayıklayıp durulayın ve süzdürün; sıcak suyu ölçüp tencere yanında hazır edin.

Servis Önerisi:

Tencereyi 10 dakika kapalı dinlendirdikten sonra bulguru çatalla havalandırın. Kabak ve kıymayı her porsiyona dengeli paylaştırıp sıcak servis edin.

Yapılışı:

1. Kıymayı kavurun:

- Zeytinyağında doğranmış soğanı yumuşatın. Dana kıymayı ekleyip tane tane olana ve rengi dönene kadar kavurun.
- Kıymayı kaşıkla ayırarak büyük topak kalmasını önleyin.

2. Kabak ve salçayı ekleyin:

Kiraz'ın Mutfağı

- Kabakları küçük küpler halinde doğrayıp kıymaya katın. Domates salçasını ve pul biberi ekleyip 2 dakika karıştırın.
- Kabakları eşit boyutta kesin ki bulgurla aynı sürede pişsin.

3. Bulguru pişirin:

- Yıkanıp süzülmüş bulguru tencereye ekleyin; sıcak suyu ve tuzu döküp bir kez karıştırın.
- Kaynama başlayınca kapağı kapatıp kısık ateşte bulgur suyunu çekene kadar yaklaşık 15–18 dakika pişirin.

4. Dinlendirip servis edin:

- Bulgur yumuşayıp kabaklar biçimini koruduğunda ocağı kapatın.
- Kapağı kapalı 10 dakika dinlendirip çatalla nazikçe havalandırın; sıcak servis edin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Bulgur suyunu çekip yumuşamalı, kabaklar biçimini korumalı ve kıymada çiğ doku kalmamalıdır. Kıvam kuruysa az sıcak su ekleyip kısa süre daha pişirin.

Saklama:

Bulgur yemeğini iki saat içinde sığ, kapalı kaba alıp buzdolabında iki gün içinde tüketin. Isıtırken bir kaşık sıcak su ekleyip çatalla nazikçe havalandırın; yalnız yiyeceğiniz porsiyonu bir kez ve tamamen ısınana kadar ısıtın.

>> **İpucu:** Bulguru ekledikten sonra kapağı kapatın ve son aşamada karıştırmadan demlendirin.

Kiraz'in Mutfağı