

Sebzeli Bulgur Yemeği

Süre: 40 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 10 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 30 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 1 su bardağı pilavlık bulgur
- 1 adet soğan
- 1 adet kapya biber
- 1 adet domates (rendelenmiş)
- 1 adet kabak (küp, opsiyonel)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı nane (opsiyonel)
- 2 su bardağı sıcak su

Servis Önerisi:

Yanına yoğurt ile servis edebilirsiniz. Hafif bir ana öğün olur.

Yapılışı:

1. Baz sosu hazırlayın:

- Zeytinyağında soğanı kavurun, biberi ekleyip 2 dakika çevirin.

2. Bulguru ve sebzeleri ekleyin:

- Bulguru ekleyip 1 dakika çevirin; rendelenmiş domatesi ekleyin. Kabak kullanacaksanız küpleri de bu aşamada ekleyip 2–3 dakika çevirin.
- Tuzu ve isteğe bağlı naneyi ekleyip sıcak suyu ilave edin.
- Kısık ateşte suyunu çekene kadar 15-18 dakika pişirin, 10 dakika demlendirin.

>> **İpucu:** Bulgurun tane tane olması için pişirme sonrası mutlaka demlendirin.

Kiraz'ın Mutfağı