

# Firin Kabaklı Bulgur Pilavı

Toplam 32 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Kolay

~214 kcal

Açılış 6/10

Burdur usulü firin kabaklı bulgur pilavı bulguru firinlanarak kabak ve soğanla buluşturarak hafif tatlı taneli ve sade bir ana yemek yapar.

## Malzemeler

- 1.5 su bardağı Pilavlık bulgur
- 3 adet Kabak
- 1 adet Soğan
- 3 su bardağı Su
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı

## Yapılış

- Kabakları küp doğrayıp zeytinyağıyla harmanlayın.
- Kabakları 200°C firinlanarak hafif renk alana kadar 18-20 dakika pişirin.
- Soğanı tencerede çevirin, bulguru ekleyip 2 dakika kavurun.
- Sıcak suyu ekleyin ve bulguru 8 dakika yarı diri pişirin.
- Firinlanarak kabaklı pilava katıp tencereyi kapalı biçimde 5 dakika dinlendirin.
- Pilavı karıştırıp sıcak servis edin.

### PÜF NOKTASI

Kabağı 12 dakika firinlanarak pilavda daha yoğun bir tat bırakır.

### SERVIS ÖNERİSİ

Derin kaseye boşaltıp küçük bir kase yoğurt ve maydanoz dalaşın.

## Alerjenler

Gluten