

Antalya Kabaklı Bulgur Pilavı

Toplam 30 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Kolay

~214 kcal

Açılış 6/10

Antalya kabaklı bulgur pilavı yaz kabağı ince bulgurla aynı tencerede birleştirilerek Akdeniz mutfağında hafif ama tek başına doyurucu bir öğün kurar.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı ince bulgur
- 2 adet Kabak
- 1 adet Kuru soğan
- 0.5 su bardağı Domates rendesi
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılışı

- Soğan zeytinyağında 4 dakika çevirin.
- Bulgur, domates ve 2.5 su bardağı sıcak suyu ekleyin.
- Doğranmış kabağı son 8 dakikada katıp pilav pişirerek servis edin.

PÜF NOKTASI

Kabağı çok erken eklememek pilav sonunda tamamen erimesini önler.

SERVIS ÖNERİSİ

Yanında simon dilimleriyle sıcak servis edin.

Alerjenler

Gluten