

# Kengerli Bulgur Tavas1

Toplam 32 dk

Haz1rl1k4 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Kolay

~198 kcal

Açıl1bar5/10

Bingöl kengerli bulgur tavas1 kengeri bulgur ve soğanla pişirerek topraks1tane tane ve doyurucu bir dağ yemeği haz1rlar.

## Malzemeler

- 200 gr Kenger
- 1.5 su bardađ Pilavl1bulgur
- 1 adet Soğan
- 1 tatlı kaşđ Salça
- 2.5 su bardađ Su

## Yapı1

1. Kengeri temizleyip iri parçalara kesin, soğan küp doğray1n.
2. Soğan tavada yumuşayana kadar 4 dakika çevirin.
3. Salçayı ve kengeri ekleyip 3 dakika birlikte kavurun.
4. Pilavl1bulgur ve sıcak suyu ilave edip yemeği 15-18 dakika pişirin.
5. Tavayı 10 dakika dinlendirip 11 servis edin.

### PÜF NOKTASI

Kengeri önceden k1sahaşlamak acđ1rdengeler.

### SERVIS ÖNERİSİ

11 servis edin, yan1nda yoğurt ve limon dilimleri sunun.

## Alerjenler

Gluten