

Kuşbaşlı Bulgurlu Firik Tava

Toplam 36 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 22 dk

4 kişilik

Orta

~344 kcal

Şanlıurfa usulü kuşbaşlı bulgurlu firik tava, eti firik ve bulgurla buluşturarak isli, tok ve güçlü bir ana yemek yapar.

Malzemeler

- 400 gr Dana kuşbaşlı
- 1 su bardağı Firik bulguru
- 0.5 su bardağı Pilavlı bulgur
- 3 su bardağı Su

Yapılışı

1. Dana kuşbaşlı geniş tavada yüksek ateşte 5 dakika mühürleyin.
2. Firik bulguru ve pilavlı bulguru tavaya ekleyip etin yağıyla 1 dakika çevirin.
3. Sıcak suyu ilave edip tabandaki lezzeti kaldırarak şekilde karıştırın.
4. Tavanın kapağını kapatıp yemeği kısık ateşte 16-18 dakika pişirin.
5. Firik tava dinlenince taneleri havalandırıp servis edin.

PÜF NOKTASI

Firiği kısık kavurmak yemeğe daha belirgin isli bir koku verir.

SERVIS ÖNERİSİ

Sıcak servis edin.

Alerjenler

Gluten