

# Ankara Nohutlu Bulgur Kapama

Toplam 34 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 22 dk

5 kişilik

Kolay

~212 kcal

Açılış 8/10

Ankara nohutlu bulgur kapama, bulguru nohut ve soğanla aynı tencerede pişirerek boz köftelerin yanında, tok ve bütçe dostu bir ana yemek kurar.

## Malzemeler

- 1.5 su bardağı Pilavlık bulgur
- 1 su bardağı Haşlanmış nohut
- 1 adet Kuru soğan
- 1 tatlı kaşığı Salça

## Yapılış

- Soğan salçayla birlikte 3 dakika çevirin.
- Bulguru ekleyip 1 dakika daha kavurun.
- Nohut ve 2.5 su bardağı sıcak su ekleyip 18 dakika pişirin.

### PÜF NOKTASI

Nohudu sonradan eklemek tencerede fazla ezilip dağılmasını önler.

### SERVİS ÖNERİSİ

Yemeği sıcak servisin, yanında turşu ve ayran koyun.

## Alerjenler

Gluten