

Ankara Nohutlu Pancar Bulguru

Toplam 34 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 22 dk

4 kişilik

Kolay

~204 kcal

Açılış 8/10

Ankara nohutlu pancar bulguru, bulguru nohut ve pancarla birleştirerek boz kırmızı renkli ve tok bir tek tencere yemeği kazandı.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı Pilavlık bulgur
- 1 su bardağı Haşlanmış nohut
- 1 adet Pancar
- 1 adet Kuru soğan
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılış

- Soğan ve pancar 5 dakika soteleyin.
- Bulgur ve nohudu ekleyin.
- 2 su bardağı suyla 15 dakika pişirin.

PÜF NOKTASI

Pancar küçük küp doğramak bulgurla aynı sürede yumuşamasına sağlar.

SERVİS ÖNERİSİ

Pilavlık bulgurunun, üstüne maydanoz serpim yoğurtla verin.

Alerjenler

Gluten