

Batman Tandır Biberli Bulgur Kapama

Toplam 45 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 30 dk

5 kişilik

Orta

~284 kcal

Açılış 18/10

Batman tandır biberli bulgur kapama, et suyunu çeken bulguru tandır biberleriyle tamamlayarak Güneydoğu sofralarından kokulu ve tok bir ana tabak kurar.

Malzemeler

- 350 gr Kuşbaşı dana eti
- 1.5 su bardağı Pilavlı bulgur
- 4 adet Yeşil biber
- 1 su bardağı Domates rendesi
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılış

1. Eti tencerede 6 dakika mühürleyin.
2. Biber ve domatesi ekleyip 6 dakika pişirin.
3. Bulgur ve 2.5 su bardağı sıcak su ekleyip yemeği 18 dakika pişirin.

PÜF NOKTASI

Eti önce yüksek ateşte mühürlemek bulgurla pişerken liflerinin daha sulu kalmasını sağlar.

SERVİS ÖNERİSİ

Yanında yeşil salatayla servis edin.

Alerjenler

Gluten