PETITE GOURMETS

TÜRK

Mercimekli Bulgur Pilavı

Mercimekli geleneksel Türk bulgur pilavı. Yan yemek ya da ana yemek olarak mükemmel, doyurucu ve vegan bir lezzet. Basit malzemelerle kolayca yapılır.

10 min	20 min	30 min	6	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 2 bardak yeşil mercimek
- 3 bardak bulgur
- 1 kırmızı soğan
- 1 kapya biber
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

1. **Mercimekleri hazırlayın**
   1/2 su bardağı yeşil mercimeği orta boy tencereye koyun ve üzerini 5 cm geçecek kadar soğuk suyla örtün. Yüksek ateşte kaynatın, sonra orta-düşük ateşe indirin ve yumuşak ama hâlâ şeklini koruyana kadar 15-20 dakika kaynatın. Süzün ve bir kenara koyun.

2. **Sebzeleri hazırlayın**
   1 büyük soğanı 0,5 cm'lik parçalar halinde ince doğrayın. 1 kırmızı biberi çekirdek ve beyaz kısımlarını çıkararak 0,5 cm'lik küpler halinde doğrayın.

3. **Aromatik malzemeleri kavurun**
   2 yemek kaşığı zeytinyağını kalın tabanlı orta boy tencerede orta ateşte ısıtın. Doğranmış soğanı ekleyin ve ara sıra karıştırarak yumuşayıp altın rengi alana kadar 5-7 dakika pişirin.

4. Doğranmış kırmızı biberi tencereye ekleyin ve sık sık karıştırarak biber yumuşamaya ve suyunu bırakmaya başlayana kadar 3-4 dakika pişirin.

5. 1,5 su bardağı orta bulguru tencereye ekleyin ve taneler yağla kapanıp fındıksı koku çıkarana kadar sürekli karıştırarak 2-3 dakika kavurun.

6. **Sıvı ve baharatları ekleyin**
   Pişmiş mercimekleri karıştırın, sonra 3 su bardağı sıcak su veya sebze suyu ekleyin. 1 tatlı kaşığı tuz ve 1/2 tatlı kaşığı karabiber ile veya damak tadınıza göre baharatlayın.

7 **Pilavı pişirin**

Karışımı yüksek ateşte fokur fokur kaynatın, sonra hemen ateşi kısın. Sıkıca kapatın ve tüm sıvı emilip bulgur yumuşayana kadar 15-20 dakika kısık ateşte pişirin.

8 **Dinlendirin ve tamamlayın**

Ateşten alın ve tencere ile kapak arasına temiz bir mutfak havlusu yerleştirin. Buharın yeniden dağılması ve tanelerin kabarması için 10 dakika dinlendirin.

9 Havluyu çıkarın ve topakları dağıtarak pilavı çatalla nazikçe karıştırın. Tadına bakın ve servis etmeden önce gerekirse ilave tuz ve karabiberle baharatı ayarlayın.

Besin Değerleri

285	12g	52g	5g	12g	4g	15mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Mercimekleri her zaman önce ayrı pişirin, çünkü bulgurdan daha uzun pişirme süresi gerektirir. Bu, her iki malzemenin de mükemmel dokuya sahip olmasını sağlar.

Sıvı eklemeden önce bulguru yağda kısaca kavurun. Bu adım fındıksı lezzeti artırır ve tanelerin bulamaç olmasını önlemeye yardımcı olur.

En iyi sonuçlar için orta ya da iri bulgur kullanın. İnce bulgur çok yumuşak hale gelir ve bu yemekte kendine özgü dokusunu kaybeder.

Soğanların düzgün karamelize olmasına izin verin - bu adım tüm yemeğe temel derinlik kazandırır. Bu süreci acele ettirmeyin.

Pilavı pişirdikten sonra kapağın altına mutfak havlusu koyarak dinlendirin. Bu teknik, mükemmel kabaran sonuçlar için nemi yeniden dağıtır.

Pilavınıza beslenme değeri katmak ve renk eklemek için küp doğranmış havuç, biber veya fasulye gibi sebzeler ekleyin.

Yavaş yavaş baharatlayın ve gide gide tadına bakın. Pişirme sıvısı olarak et suyu mu yoksa su mu kullandığınıza bağlı olarak tuzluluk değişebilir.

Ekstra zenginlik için servis etmeden hemen önce bir parça tereyağı karıştırın veya kaliteli zeytinyağı gezdirin.