



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU TAVUK

2 su bardağı bulgur
1 tane tavuk
2 kilo un
4 kařık yaę
2 lt su
1 kařık pulbiber
1 kařık nane
1 kařık tuz

Tavuęu haşlayın eti didikleyin tencereye yağı koyun bulguru ekleyin, naneyi ekle et suyunun yarısını bulgura kat pişsin, eti ekle geniş bir kaba al, bu malzemeler beklesin iki kilo yumuşak bir hamur hazırlayın, bezelere ayırın, sacda pişirin, pişen yufkaları dörte ayırın, et suyuna batırın pilavın üzerine dizin sıcak servis yapın