



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU TAVUK SARMA

1 ay bardağı başbaşı bulgur
10 adet dövülmüş tavuk gşs
1 orba kaşığı tereyağı
1 adet soğan
3 diş sarımsak
1 adet kırmızıbiber
1,5 su bardağı sıcak su
Tuz
Karabiber
Pul biber
zeri için:
2 orba kaşığı yoğurt
2 yemek kaşığı salça
2 yemek kaşığı sıvı yağ

Erittiğiniz tere yağında kıyılmış soğanı ve 2 diş sarımsağı kavurun. Küp doğranmış kırmızıbiberi ekleyin ve kavurmaya devam edin. Sıcak suyu ekleyin ve kaynamaya bırakın. Tuz, karabiber ve pul biber ekleyin. Başbaşı bulguru ilave edin ve önce harlı sonra kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin (suyu az gelirse sıcak su ekleyin).

Tencerenin ağzı kapalı olarak 10 dakika demlenmeye bırakın. Dövülmüş tavukgşsn 1 diş sarımsağı ile ovun. Tuz ve karabiber serpin. Geniş kısmına bulgur pilavından koyun ve sarma sarar gibi sarın. Uçlarını krdan ile birleştirin. Diğer tavuk etlerini de aynı şekilde hazırlayın ve yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine yerleştirin. zeri için bir kaptay yoğurt, salça ve sıvı yağı iyice çırpın. Tavuk ruloların üzerine sürün. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında zerileri kızarana kadar pişirin.

