



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETSİZ KEŞKEK

MALZEME

1 kilo bulgur
1 kilo yoğurt
Yağ

HAZIRLANIŞI

Bir taştta ayran yapılarak bulgura, karıştırılır ve tencereye konularak katılaşıana kadar ateşte pişirilir. Sonra bir tepsiye alınarak üzerine nane dökülür. Kendi halinde soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra üzerine yağ ve yoğurt ilave edilir.