



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## VEJETARYEN SEMİZOTU

1 bađ semizotu  
Yarım ay bardağı pilavlık bulgur  
1 adet sođan  
1 yemek kaşığı salça  
2 yemek kaşığı sıvı yağ  
1 su bardađı su  
Tuz

Soğanları yemeklik doğrayıp sıvı yağda pembeleşene kadar kavurun. Salçayı ilave edin. Ayıklanmış yıkanmış semizotlarını ilave edin. 2-3 dk kadar kavurduktan sonra bulguru ekleyin. Yaklaşık 1 su bardağı kadar sıcak su ilave ederek. Çok sulu olmayacak ancak dibine de sarmayacak şekilde su ile pişirin. Gerektiđinde su ilave edersiniz. Tuzunu da ayarladıktan sonra kısık ateşte bulgurlar şişene kadar pişirin.

