



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YUVALAK (ŞANLIURFA)

<https://www.urfaurfa.com>

1 Su bardağı ince bulgur
1 Su bardağı ince göce (dövülmüş aşurelik buğday)
1 Çorba kaşığı nane
Tuz, karabiber, pul biber
1 Tane soğan
1 Çorba kaşığı salça
Bir kase yoğurt
2-3 diş sarımsak

İnce bulgurun üzerini geçecek kadar sıcak su döküp üstünü kapatın. Bulgur şişince üzerine öğütülmüş göceyi, naneyi, tuz ve baharatları ekleyip yuvarlanabilecek kıvama gelene dek yoğurun. Elinize sıvı yağ sürüp fındık büyüklüğünde yuvarlayın. Diğer taraftanda ince kıyılmış soğanları sıvı yağda çevirdikten sonra salça ekleyip üzerine sıcak su dökün. Yuvarladığınız bulgurları sıcak suya yavaşça dökün ve kısık ateşte karıştırmadan pişirip sarımsaklı yoğurt ile servis yapın. Bu yemeğin içine 1 su bardağı haşlanmış nohutta ekleyebilirsiniz.