



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BULGURLU SEMİZOTU

Malzemeler :

Semizotu 2 Adet

Komili Sızma zeytinyağı ½ Su Bardağı

Orta boy soğan 2 Adet

Sarımsak 3 Diş

Pilavlık bulgur 1 Kahve Fincanı

Toz şeker 1 Tatlı Kaşığı

Limonsuyu ½ Adet

Su (sıcak) ½ Bardak

Tuz

Süslemek için :

Domates veya kiraz domates

YAPILIŞI:

1- Semizotunu ayıklayın, yıkayın, süzün.

2- Tencereye Komili Sızma zeytinyağını koyun, ısıtın ve küçük doğranmış soğanları ve kıyılmış sarımsakları içine atarak, soğanlar pembeleşene kadar kavurun.

3- Semizotlarını ilave edin; toz şekeri, limon suyunu ve tuzunu katın; tencereyi silkeleyerek karışmalarını sağlayın. Yıkamış bulguru ve suya ekleyip pişirin.

4- Soğuyana kadar tencerede bekletip, servis tabağına alın. domates dilimleri veya kiraz domatesile süsüleyip, servis edin.