



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI SEMİZOTU (KARAMAN)

Semizotu 2 bağ  
Soğan 1 orta boy  
Zeytinyağı 1/2 su bardağı  
Salça 2 yemek kaşığı  
Pul biber 3 tatlı kaşığı  
Tuz 1 tatlı kaşığı  
Duru Pilavlık Bulgur 1/4 su bardağı

Semizotu yıkanır, ayıklanır ve doğranır. Soğan soyulur, yıkanır ve ince ince doğranır. Yağ ile soğan sararınca kadar kavrulur. Salça ve pul biber eklenir ve 1-2 defa çevrilir. Doğranmış semizotu ve tuz ilave edilerek karıştırılır. Tencerenin kapağı kapatılır, ateş kısılır. Suyunu salınca bulgur ilave edilip karıştırılır ve kısık ateşte bulgur yumuşayınca kadar pişirilir, arzuya göre sıcak yada ılık olarak servis yapılır. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülerek tüketilir. (K.K.Bayraç)

NOT: Yabani ya da özel olarak yetiştirilen semizotu, birçok yörede sevilerek tüketilmektedir. Tarif Karaman'dan alınmıştır. Arzuya göre kıymalı da yapılabilir.

