



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYRANLI BULGUR AŐI

1 kase pilavlık bulgur
1 kase ayran
1 kase su
Yarım su bardağı ayçıçek yağı
Tuz
Karabiber

Tencereye yıkanmıő bulgur va ayçıçek yağı bırakılır. Orta ateőte 2-3 dakika kavrulur. Ayran, su, karabiber ve tuz baőka bir kapta karıőtırılır. Kavrulmakta olan bulgura katılır. Kaynamaya baőlayınca ateő azaltılır, kapak kapatılır. 10 dakika kadar piőirilir. Ateőten alınır.