



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAŞBAŞILI BULGUR KEYFİ

- 2 çay kaşığı riviera zeytinyağı
- 2 orta boy rendelenmiş havuç
- 2 orta boy rendelenmiş kabak
- 1 orta boy kırmızı ya da yeşil dolmalık biber (tohumları ayıklanmış ve dilimlenmiş)
- 3 diş sarımsak (ezilmiş ya da doğranmış)
- 1/3 bardak başbaşı bulgur
- 2 bardak tavuk suyu
- 2 yemek kaşığı soya sosu

Yağı, geniş ve yanmaz bir kızartma tavasında orta sıcaklıkta ısıtın. Havucu, kabağı, dolmalık biberi ve sarımsakları ekleyin; sebzeler yumuşayana kadar 5 dakika karıştırarak pişirin. Daha sonra bulguru, tavuk suyunu ve soya sosunu ekleyin. Hepsini yüksek ateşte kaynatın. Kapağı örtüp ateşten aldıktan sonra suyu çekilip bulgurlar dişe gelecek kadar yumuşayınca dek yaklaşık 20 dakika bekletin. Ilık olarak veya oda sıcaklığında servis edin.

