



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BATIRIK

<https://www.mpd.org.tr>

500 gr. Bulgur
1 baş soğan
1 fincan susam veya dövülmüş ceviz
1 fincan yer fıstığı
300 gr. Et
500 gr. Domates veya kurusu
½ demet maydanoz
Tuz

Tepsiye bulgurun küçük kırılmışı (dügürcük) konur. Aynı bir kaba bir baş soğan çentilir, içine susam veya dövülmüş ceviz , yer fıstığı , iyice dövülmüş bir et konur. Bütün bunların üstüne yaz ise bol domates , kış ise bol dövülmüş domates kurusu konur. Biraz da maydanoz hepsi tepsi içinde yoğrulur. Biraz da su ilave edilir. Ovma işi bittikten sonra biraz daha sulandırılır, yanında haşlanmış lahana veya asma yaprağı bulundurulur.
