



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BROKOLİ VE YER FISTIĞI SOSLU BULGUR

- 1,5 bardak başbaşı bulgur
- 4,5 bardak su (bulguru haşlamak için)
- ½ kâse taze kişniş
- ¼ bardak soya sosu
- 3 yemek kaşığı küçük boy yer fıstığı ezmesi
- 1 yemek kaşığı sirke
- 1 çay kaşığı toz şeker
- ½ çay kaşığı toz kırmızıbiber
- 3 kâse buharda pişirilmiş brokoli

Bir tencereye, suyla bulguru koyup bulgurlar, tüm suyunu çekinceye kadar kaynatın. Kişniş, soya sosu, yer fıstığı ezmesi, sirke, şeker ve kırmızı biberi mutfak robotu ya da rondoda yumuşayana kadar püre haline getirin. Hazırladığınız yer fıstığı sosunu, bulgurun içine ekleyin ve hepsini birlikte karıştırın. En son olarak brokoliyi de ekleyip 3 dakika daha karıştırarak pişirin.

