



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGUR ÇORBASI (HASKÖY BULGARİSTAN)

AB Bulgaristan - Türkiye Sınır Ötesi İşbirliği Programı  
Meriç Sanal Mutfađı

500 ml süt  
200 gr bulgur  
40 gr tereyađı  
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber  
1 tatlı kaşığı kıvırcık nane  
Tuz

Süt kaynatılır ve 3 su bardağı sıcak su ilave edilir.  
İçine bulgur katılır ve hafif ateşte kaynatılır, nane, kırmızıbiber ve damak tadına göre tuz da ilave edilir.  
Hazır çorbaya eritilmiş tereyağı dökülür ve servis edilir.

---