



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR ÇORBASI

2 kahve fincanı bulgur
8 su bardađı et suyu
1 yemek kaşığı domates salçası
Tuz
1 adet sođan
2 adet sivri biber
Toz kırmızı biber
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 yemek kaşığı un
3 dal maydanoz

Sođan ve sivri biberi temizleyip kılıyoruz. Sıvı yağ bir tencerede ısıtıp soğanları kavuruyoruz. Biberleri ekleyip dört-beş dakika daha kavurmaya devam ediyoruz. Unu ilave edip pembeleşinceye kadar kavuruyoruz. Sulandırılmış salça ve et suyunu ekliyoruz. Biraz kaynatıp bulguru ilave ediyoruz. 15 dakika daha pişirip ocaktan alıyoruz. Kiyilmiş maydanoz ile süslüyoruz.