



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR ÇORBASI

1 adet orta boy soğan
1-2 adet domates
1 su bardağı pilavlık bulgur
1 bardak haşlanmış nohut
1 adet knorr et suyu tablet
1 tatlı kaşığı kuru nane
Tuz
Karabiber

1 adet soğan düdüklü tencereye rendelenir zeytinyağında lnceceye kadar çevirilir. zerine rendelenmiş domatesler de eklenerek bir süre daha kavrulur(isteğe göre bir miktar salça da eklenebilir). 1 su bardağı pilavlık bulgur, nane, tuz ve karabiber de eklenerek bir süre daha karıştırılır. Karışımın üzerini 1 karış geçecek şekilde sıcak su eklenir ve içine Knorr Tablet Et Suyu konur. En son haşlanmış nohut da ilave edilerek kapağı kapatılır ve 10 dakika pişmeye bırakılır.