



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGUR ÇORBASI

- 2 Yemek Kaşığı Sana Klasik Kase
- 3 Adet Domates
- 1 orba Kaşığı tuz
- 1 Adet kuru soęan
- 2 Su Bardaęı su
- 3 Su Bardaęı Tavuk veya et suyu
- 2 Adet yeşil biber
- 1 Tutam maydanoz
- 1 Su Bardaęı ince bulgur

İnce bulgurları yıkayıp süzün. Bir tencereye margarini koyun. Üzerine kuru soğanı doğrayıp orta hararetli ateşte biraz kavurun. Hemen ardından biberi ilave edip kavurmaya devam edin. Rendelenmiş domatesleride ekleyin. Sonra üzerine bulguru ilave edin. Kısa bir süre karıştırdıktan sonra üzerine varsa et suyu veya tavuk suyu koyun. Suyunu ve tuzunu kontrol edin. Kısık ateşte bulgurları pişirin. Servis tabağına aldıktan arzuya göre üzerine ince doğranmış maydanoz,nane,dereotunu serpin.
