



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGUR (ISPARTA)

Yörede buğday ayıklanıp temizlenerek büyük kazanlarda kaynatılır. Sonra çarşaf üzerinde güneşte kurutulur ve yarılmak üzere değirmene götürülür. Değirmende buğdayların üzerine belirli oranda su serpilir. Bu işleme "Tavlama" denilir. Buğday su ile harman edilir ve elle ovulur. Tâ ki kepek denilen kabuk taneden ayrılincaya kadar ovalanır. Sonra değirmende büyüklüğüne göre çekilir. Tekrar çarşaflara serilip güneşletilir. Bulgur rüzgarlı havada kalburlarla savrulurarak arta kalan kabuklardan temizlenir. Çekilen bulgur çeşitleri pilavlık, çorbalık, dolmalık, köftelik olarak ayrılır.

---

© lezzetler.com tarif no:36077 • adı:Bulgur (Isparta) • gönderen:Saadet • indirme tarihi:07.04.2025 - 23:12