



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGUR KAPAMA

1 Yemek Kaşığı Sana Klasik

1 su bardağı bulgur (pilavlık bulgur veya ince bulgur da olabilir.)

Tuz

Su

Yeterince kavurma

Derin bir kaba bulguru ve tuzu koyun. Demlikte kaynatmış suyu üstü basarak bulgurun üstüne koyun. Ağızını kapatıp, kabarmasını bekleyin. Bulgur kabardıktan sonra tencereye sana klasiği ve bolca kavurmayı koyun. Kavurma eridikten sonra kaba bulguru kavurmanın üzerine koyun ve iyice karıştırın. Bir iki dakika karıştırarak ocağın altını kapatın. Çok lezzetli oluyor. Sıcak olarak servis yapın.