



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR LAPASI (KAHRAMANMARAŞ)

Kahramanmaraş Valiliği
Hacı Ali Özturan

1 küçük soğan
1 fincan yemeklik yağ
1 su bardağı bulgur
1 çay kasığı biber salçası
1 çay kaşığı domates salçası
Tuz

Bir tencereye 1 fincan yemeklik yağ alınır. Ocaga konur. Üzerine 1 küçük soğan doğranır ve pembeleşmeye başlar başlamaz üzerine 1 çay kasığı karışık salça konarak birkaç dakika daha kavrulur. Üzerine (varsa) et suyu konarak, ya da lâpanın kıvam ayarı su ile yapılarak kaynatılır. Kaynamaya başlayınca 1 bardak bulgur konur. Bulgurlar ölgün pistikten sonra lâpa ocaktan indirilir.