



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BULGUR LAPASI

2 su bardağı pilavlık bulgur  
4 adet domates (orta boy)  
1 tatlı kaşığı tuz  
2 orba kaşığı tereyağı  
2 su bardađı su

Tencereye tereyağı ve rende domates konur, 3-5 dakika kavrulur. Sonra tuz ve yıkanmış bulgur ilave edilir. Bir kaç tur çevirdikten sonra su ilave edilir. 10 dakika pişirdikten sonra suluca bırakılır, ocak kapatılır.

---