



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGUR

Bulgur, Türk mutfağında çok kullanılan bir tahıl türüdür. Kaynatılıp kurutulduktan sonra kabuğu alınarak dövülmüş, kırılmış buğdaya denir. Daha ince kırılmış şekilleri, ince bulgur, düğü, simit gibi isimler alır ve yörelere göre değişiklik gösterir.

Ülkemizde ekmekten sonra en çok kullanılan yiyecek türüdür. En çok çorbası ve pilavı yapılır. Bazı yörelerde içli köfte, çiğ köfte, kısır gibi çeşitleri de vardır. Bulgur, ana yemeklerin içinde veya yanında garnitür olarak kullanıldığı gibi, büfelerde ve diğer ara öğünlerde salata olarak da kullanılır.

---