



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGUR SIKMASI

1 su bardağı ince bulgur  
1 su bardağı kıyılmış ceviz  
2 çorba kaşığı biber salçası  
2 çorba kaşığı domates salçası  
5 dal maydanoz  
1 patates  
Tuz, karabiber, acı pul biber  
4 çorba kaşığı zeytinyağı

İnce bulguru bir kâbin içine alın. Üzerine salçaları koyup yoğurun. Baharatları ekleyip içine haşlanmış patatesi sıcakken ilave edin ki bulgur da biraz pişsin. Yoğurmaya devam edin. Ceviz, kıyılmış maydanoz, bir miktar yağ ile macun kıvamında bir harç elde edin ve şekil verip elinizle sıkın. Yanında yeşillik ve limonla servis tabağına dizin.