



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGUR YAPIMI (TRABZON)

Dr. Mustafa Duman

Trabzon'da eskiden buğday tarımı da yapılırdı. Pişirilip güneşte kurutulan buğdayın evlerdeki el değirmenlerinde ya da su değirmenlerinde öğütülmesi ile bulgur hazırlanırdı. İtalyan tipi buğday, bulgurluk olarak kullanılırdı.
