



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU (BAYBURT)

Kuzeydoğu Anadolu Kalkınma Ajansı

1 kg. yeşil fasulye
500 gr. haşlanmış kuşbaşı et
150 gr. bulgur
2 adet domates
2 yemek kaşığı tereyağı
1 çay bardağı sıvı yağ
2 yemek kaşığı salça
1 lt. su

Haşlanmış olan etler önceden tereyağında hafifçe kavrulur ve bir tabağa konur.

Yemeklik doğranmış kuru soğanlar tereyağında ve sıvı yağda kavrulur.

Salça eklenip kavrulduktan sonra sırasıyla et parçaları ve yemekli doğranmış yeşil fasulyeler eklenerek kavurma işlemine devam edilir.

Yemeklik şeklinde ufak doğranmış domatesler de tuz ve pul biberle birlikte eklenerek hafif kavrulur.

1 lt. sıcak su ve bulgur eklenerek 20 dk. kadar kısık ateşte pişirilir.

Yemek piştikten sonra servis tabaklarına alınarak üzerine isteğe göre karabiber serpilip servise sunulur.

Not: Bu yemek bir tür sulu yemek olduğundan bulgurların suyu çok fazla çekmemesine dikkat etmek gerekmektedir.

