



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGURLU BÖREK

### MALZEMESİ:

2 bardak bulgur  
1 tavukgöğsü  
1 yumurta  
4 bardak un  
1 tatlı kaşığı salça  
katıyağ  
su  
kırmızıbiber  
karabiber  
nane  
tuz.

Tavuğu 3 bardak suda haşlayın. Tel tel didikleyip suyuna bırakın. Üstüne bulguru, salçayı, baharatları, yağını ve tuzunu ekleyin. Kısık ateşte pilava suyunu çekirin. Un, yumurta, yağ, su ve tuzla bir mantı hamuru yoğurup, karelere bölün. Karelere pilavdan koyup bohça şeklinde kapatın ve yağlı fırın tepsisine dizin. 180 C'ye ısıtılmış fırında kızarana kadar pişirin.

---