



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU HAVUÇ KAVURMA

<https://www.temizliknerahat.com>

- 1 adet orta boy mor/siyah havuç
- 1 adet orta boy (turuncu) havuç
- 2 yemek kaşığı bulgur
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı dereotu
- Tuz-karabiber
- 1 diş sarımsak (tercihen)

Hazırlık olarak havuçları iyice yıkadıktan sonra soyun ve rendenin tek dişli tarafı ile veya bıçak yardımıyla ince ince doğrayın.

şişmesi için bulgurların üzerine yarım bardak kaynar su dökün.

Bulgurlar şişerken, ince ince dilimlediğiniz havuçları sıra ile bir yemek kaşığı zeytinyağı döküğünüz teflon tavaya alın ve ara ara 5 dakika süre ile karıştırarak kavurun. Havuçlar kavrulurken sarımsak da ekleyebilirsiniz, size kalmış! Havuçlar hafif yumuşayınca bulguru ve tuz ile karabiberi de ekleyin ve 1-2 dakika karıştırarak fazla suyunu çekmesini sağlayın.

Bulgurlu havuçları servis tabağına alın ve ince ince kırdığınız dereotu ile süsleyin. Dilerseniz yoğurt da tercih edebilirsiniz ama hafif ılınca kesinlikle üzerine az biraz limon suyu sıkarak tüketmenizi tavsiye ederim.