



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU KABAK

2 adet orta boy kabak
1 adet soğan
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı biber salçası
Yarım çay bardağı bulgur
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı zeytinyağlı zahter
Karabiber
Tuz

Bulgurlu kabak yemeği tarifi için önce soğanı yemeklik doğrayıp, yağda hafif kavurun. İrice doğradığınız kabakları, sarımsakları ekleyin ve kavurun. Biber salçasını ilave edin. 2 su bardağı su ilave edin, su kaynamaya başladığında zahteri, bulguru, tuz ve karabiberini ilave edip kısık ateşte bulgurlar yumuşayana kadar pişirin. Ocaktan alın, 10 dakika dinlendirin ve süzme yoğurt ile servis edin. Bugünün yemeği bulgurlu kabak sofraya gelmeye hazır.

