



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU KABAK

1 ay bardağı pilavlık bulgur
Yarım su bardağı sıcak su
4 orba kaşığı sıvı yağ
1 adet kırmızı soğan
6 adet kabak
Tuz, pul biber

Tencereye sıvı yağ ve rendelenmiş soğanı koyup 4 dakika kavurun. Kabakları da irice doğrayıp üzerine ilave edin. Su, bulgur ve baharatları ekleyip kapağını kapatıp kendi suyunda 20 dakika pişirip servis yapın. İstenirse zerine kıyılmış dereotu serpebilirsiniz.