



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU KARALAHANA KAVURMASI (SİNOP)

- 1 ay bardağı pilavlık bulgur
- 1 demet karalahana
- 1 adet kuru sođan
- 1 orba kaşığı tereyağı
- 1 orba kaşığı salça
- 1 su bardađı su
- 1 tatlı kaşığı pul biber

Karalahanalar güzelce yıkandıktan sonra kaynar suya batırılır, 5 dakika sonra çıkarılır. Sonra iri Őekilde doğranır. Tavaya çok ince kıyılmış soğan ve tereyağı konur, gevŐeyene kadar kavrulur. Sala, tuz ve pul biber ilave edilir. Bir kaç dakika çevirdikten sonra yıkanmıŐ bulgur ve su ilave edilir. 10 dakika daha kavurduktan sonra ateŐten alınır.