



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGURLU LAHANA

Dilek Girgin

1/4 Adet Lahana  
1 Su Bardağı Bulgur  
1 Adet Kuru Soğan  
4 Çorba Kaşığı Zeytinyağı  
3 Çay Kaşığı Tuz  
2 Çay Kaşığı Kırmızı Pul Biber

Lahanayı yıkayalım ve ince ince kıyalım. Tencereye zeytinyağını koyalım, küp doğranmış soğanı kavuralım. Ardından lahanayı ekleyelim ve biraz sararıncaya kadar soteleyelim. Lahananın ortasını açalım, bulguru koyalım ve kısık ateşte pişmeye bırakalım. Normalde lahananın saldığı su yeterli oluyor bulgurun pişmesi için. Ama gerekli görürsek yarım su bardağı su ilave edebiliriz. Lahana ve bulgur iyice pişince tuzu ve kırmızı pul biberi ilave edelim. Biraz demlenmeye bırakıp servise sunalım.