



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU MUHAMMARA

1 ay bardađı ince bulgur
1 su bardağı ılık su
1 dolu çorba kaşığı biber salçası
3 diř sarımsak
1 tatlı kaşığı kimyon
1 ay kaşığı tuz
4 orba kaşığı zeytinyağı
Dilim ekmek

Bulgur bir kaba aktarılır. zerine ılık su eklenir, alt-st edilir, karıştırılır ve 10 dakika bekletilir. Sonra salça, ezilmiş sarımsak, kimyon, tuz ve zeytinyağı ilav edilir. Güzelce karıştırılır ve ekmek dilimlerine sürülür.