



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU SALÇALI TAVUKLU KAPAMA

2 su bardağı bulgur
1 büyük soğan
2 yemek kaşığı salça
5-6 parça tavuk eti
4 su bardağı tavuk eti suyu
3 yemek kaşığı margarin
Yeterince tuz, karabiber

Tavukları düdüklü tencerede pişiriyorsunuz. Daha sonra bir borcam tepsiye, yıkadığınız bulgurları seriyorsunuz. Üstüne haşlanmış tavukları koyup, 3 su bardağı tavuk suyunu döküyorsunuz. Bulgurun üzerine, yemeklik doğradığınız soğanı yağda öldürüp, sonra içine salça koyup, onu da bir kaç kere çevirdikten sonra 1 su bardağı tavuk suyunu içine koyup biriki taşım kaynatın. Daha sonra bu salçalı sosu tavukların üstüne dökün. 200 derece fırında yaklaşık 20 dk. pişirin.