



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU SEMİZOTU

- 1 demet semizotu
- 1 adet soğan
- 2 ay bardağı pilavlık bulgur
- 3 diş sarımsak
- 1 adet havuç
- Tuz karabiber
- 5 orba kaşığı zeytinyağı

Semizotlarını sap kısımlarından ayırarak elinizle irice doğrayın. Soğanı yarım ay şeklinde doğrayın zeytinyağıyla 5 dakika kavurun. Üzerine doğranmış havuç, kıyılmış sarımsak ve bulguru ilave edin. 1 su bardağı su koyun ve 10 dakika pişirin. Pişince üzerine semizotunu ilave edin ve kapağı kapalı şekilde 15 dakika daha pişirin. Baharatlarını ekleyip servis yapın. Sıcak ya da soğuk, yanında yoğurtla servis yapılabilir.