



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU SEMİZOTU

Yarım kilo semizotu
1 kahve fincanı pilavlık bulgur
1 adet kuru soğan
1 adet domates
2 adet sivri biber
1 yemek kaşığı salça
3 su bardağı su
Yarım fincan ayçiçeği yağı
1 tatlı kaşığı pul biber
Karabiber
Tuz

Soğan, biberler, domates ince ince doğranır. Bir tencereye biraz sıvıyağ konarak soğanlar biraz kavrulur, üzerine biberler eklenerek biraz daha kavrulur, biraz yumuşayınca domates ve salça eklenerek kavurmaya devam edilir, üzerine tuz, karabiber ve kırmızı pul biber eklenir.

Bu arada yıkanmış semizotlarının yaprakları ve çok kalın olmayan dalları doğranarak, tencereye ilave edilir, bütün malzeme ile beraber bir süre kavrulur.

Üzerine 3 su bardağı sıcak su eklenerek kaynamaya bırakılır. Kaynayan semizotlarının üzerine bir çay fincanı pilavlık bulgur eklenir. Bir süre de bulgularla beraber kaynatılır.

Bulgurlar yumuşayınca ocak kapatılarak yemeğimiz servise hazır hale getirilir.

Not: Aynı şekilde pirinçle de hazırlanabilir.

