



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU SEMİZOTU

1 kilo semizotu
1 soğan
1 su bardağı bulgur
3 diş sarımsak
1 çorba kaşığı salça
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz, karabiber
250 gram yoğurt
4 diş sarımsak

Semizotunu bol suda iyice yıkayıp irice kıyın. Rendelenmiş soğanı zeytinyağında 3 dakika kadar kavurun. İçine bulgur ekleyip kavurmaya devam edin. Bulgurun üzerine salçayı da ilave edip karıştırın. Üzerini çok az miktarda sıcak su koyup kaynamaya bırakın. Son olarak içine kıydığınız semizotlarını da ekleyip 5 dakika daha kaynatın. Servis tabağına alıp üzerine bol sarımsaklı yoğurt ekleyin.