



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU TAVUK ÇORBASI

- 3 yemek kaşığı sıvıyağ
- 1 adet soğan (küp küp doğranmış)
- 400 gr tavuk göğüs eti (küp küp doğranmış)
- 1/2 çay bardağı bulgur
- 2 adet yumurta sarısı
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 1 tatlı kaşığı kaşığı kıyılmış maydanoz
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber

Soğanı sıvıyağda pembeleşinceye kadar kavurun. Tavuk suyu, tavuk etleri ve bulguru ekleyerek yüksek ateşte kaynamaya bırakın. Kaynayınca kısık ateşe alın ve kapağı kapalı olarak 20 dakika pişirin. Yumurtaları bir kaseye kırın. Limon suyunu ekleyip çırpın. Çorbanın suyundan yarım su bardağı kadarını yumurta karışımına ekleyin ve karıştırarak çorbaya ilave edin. Tuz, karabiber ile tatlandırın. Üzerine kıyılmış maydanoz serpiştirerek sıcak servis yapın.