



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU TÜRLÜ

1/2 bardak bařbařı bulgur
1,5 bardak su
2 adet kabak
1 adet patlıcan
1 adet havuç
8-10 adet kuru domates 5-6 adet taze soėan 1 adet portakalın suyu
1/4 adet portakal kabuėu rendesi
1/2 bardak zeytinyaėı
1/2 adet limonun suyu
1/4 demet dereotu

Tüm sebzeleri iri iri doğrayın. Yayvan bir tencereye yerleştirin. Üzerlerine bulguru ilave edin. Ardından da portakal suyunu, portakal kabuğu rendesini, zeytinyağını ve limon suyunu ekleyin. Suyunu ve tuzunu da ilave ettikten sonra kısık ateşte 20-25 dakika pişirin. zerine dereotu serperek servis edin.