



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇAVBELEK

2,5 su bardağı Su
1 su bardağı Duru Başbaşı Bulgur
1,5 tatlı kaşığı Tuz
1 su bardağı Yoğurt (süzme)
3-4 orta boy diş Sarımsak
6 yemek kaşığı Tereyağı
1 tatlı kaşığı Kekik

Ölçülü suyu kaynatın, bulgur ve 1 tatlı kaşığı tuz atıp arada bir karıştırın. Kısık ateşte, bulgur suyu çekinceye kadar pişirin. Bir kasede yoğurdu, dövülmüş sarımsak, 1/2 tatlı kaşığı tuz ve 1 su bardağından biraz fazla su ile karıştırarak koyu ayran yapın. Tavada tereyağını eritin, kekik ilave edip biraz kavurun. Suyunu çeken bulguru/pilavı servis tabağına alıp ortasını çukurlaştırın. İçine sarımsaklı ayranı dökün, üzerine kekikli tereyağı gezdirip servis edin.

